

المركز القومى للترجمة

عبودية الكراكيب

كيف تتخلص من الكراكيب على طريقة الفينج شوى

تأليف: كارين كينجستون

ترجمة: مروة هاشم

2164

الحياة دائمًا في تغيير مستمر؛ لذلك عليك أن تستمتع بالأشياء التي تأتي إليك في حياتك، وتستخدمها الاستخدام الأمثل. وعندما يحين الوقت لأن تتخلى عنها، عليك أن تفعل ذلك دون تردد. يجب أن يسير الأمر كله بمثل هذه البساطة؛ فحقيقة أنك تمتلك شيئًا ما لا تبرر أبدًا احتفاظك بذلك الشيء إلى الأبد.

تطرح مؤلفة هذا الكتاب تنظيمًا لخبرات الإنسان، وفقًا للمكان والزمان، من خلال إجراء مناقشة لفهم ما تعنيه الكراكيب، ثم تحديد أنواعها، لتؤسس بعد ذلك، وفي النهاية منهجًا لكيفية التخلص منها، استهدافًا لإزالة الأنقاض، التي تمنع أفراد المجتمع من الاتصال والتواصل، فالتخلص من الكراكيب - في رأيها - يعني استعادة الذات واستردادها.

تصميم الغلاف: نسرين كشك

عبودية الكراكيب

كيف تتخلص من الكراكيب على طريقة الفينج شوى

المركز القومى للترجمة
تأسس فى أكتوبر 2006 تحت إشراف: جابر عصفور
مدير المركز: رشا إسماعيل

- العدد: 2164
- عبودية الكراكيب: كيف تتخلص من الكراكيب على طريقة الفينج شوى
- كارين كينجستون
- مروة هاشم
- اللغة: الإنجليزية
- الطبعة الأولى: 2014

هذه ترجمة كتاب:

Clear Your Clutter With Feng Shui
By: Karen Kingston

First Published in Great Britain in 2008 by Piatkus Books

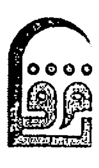
شارع الجبلاية بالأوبرا – الجزيرة – القاهرة. ت: 27354524 فاكس: 27354554
El Gabalaya St. Opera House, El Gezira, Cairo.
E-mail: nctegypt@nctegypt.org Tel: 27354524 Fax: 27354554

عبودية الكراكيب

كيف تتخلص من الكراكيب على طريقة الفينج شوى

تأليــــــــف: كارين كينجستون

تــرجمـــة وتقديم: مروة هاشم



2014

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشؤون الفنية

كينجستون، كارين.
عبودية الكراكيب: كيف تتخلص من الكراكيب على طريقة الفينج شوى/ تأليف: كارين كينجستون، ترجمة وتقديم: مروة هاشم.
ط١، القاهرة: المركز القومى للترجمة، ٢٠١٤
٢٢٤ ص، ٢٤ سم
١- علم النفس الشخصانى
(أ) هاشم، مروة (مترجم ومقدم)
(ب) العنوان ١٥٥,٢

رقم الإيداع : ١٩٠١٦/ ٢٠١٢
الترقيم الدولي : I.S.B.N - 978 - 977 - 718 - 089 - 4
طبع بالهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية

المحتويات

الجزء الثالث: التخلص من الكراكيب

تقديم المترجمة

لم يكن المرادف العربي لكلمة "الكراكيب" باللغة الإنجليزية حاضرًا في ذهني في المرة الأولى التي رأيت فيها عنوان هذا الكتاب، وبالطبع لم يكن لديّ أيضًا أي معرفة سابقة بما يُطلق عليه "فينج شوي"، غير أنني عندما بدأت أتصفح الكتاب وقائمة محتوياته وعناوين فصوله وفقراته؛ أصابتني الدهشة من أن الكتاب يتناول مشكلة الكراكيب - التي ربما لا تخطر على بال الكثيرين - بهذا العمق الدقيق في عرضها وتحليلها من جوانب متعددة؛ بداية من فهم الكراكيب وشرح فاعلية التخلص منها وكيف تؤثر فينا. ويغوص الكتاب في أعماقنا لمعرفة الأسباب التي تجعلنا نحتفظ بها، ثم ينتقل إلى تحديد الكراكيب الموجودة في حياة كل واحد منا، وبالطبع تختلف من شخص لآخر، ثم يصل الكتاب في المرحلة الأخيرة إلى اقتراح كيفية التخلص من الكراكيب، وهنا يكتشف القارئ حقيقة أن الكتاب لا يقتصر على كونه دعوة إلى ترتيب وتنظيم المكان الذي نعيش فيه، بل إنه دعوة لكل إنسان إلى تنظيم ذاته من الداخل.

يدعونا هذا الكتاب إلى التخلص من كراكيب الجسد، وكراكيب الذهن، والكراكيب العاطفية والذكريات الأليمة، وكراكيب الروح. كما يقترح علينا أن نتأمل أنفسنا، ونتذكر أولوياتنا في الحياة وغايتنا منها. يبدأ الكتاب بالأشياء الخارجية المحيطة بالإنسان بكل ما فيها من تفاصيل صغيرة؛ لأنها تعبر عن حاضره وماضيه، وتسهم بشكل كبير في تشكيل مستقبله، ويتدرج الكتاب بصورة متناغمة حتى يصل إلى كراكيب الروح وتصفية الذهن من الكراكيب، والتوقف عن الخوف والقلق ونقد الآخرين وإصدار الأحكام ضدهم. وكما

أشارت المؤلفة في نهاية الكتاب؛ فإن الهدف من إصداره يتمثل في تقديم طريقة بسيطة يستطيع من خلالها المرء أن يتخلص من كل الكراكيب، التي تجعل رؤيتنا للأمور غير واضحة، أو تصيبنا بالحيرة، أو تقودنا إلى الطريق الخاطئ، أو تعوق تقدمنا في الحياة.

اشتهرت مؤلفة هذا الكتاب "كارين كينجستون" بأنها خبيرة عالمية في مجال خلق المساحات الرحبة باستخدام فن "الفينج شوي" Feng Shui، الذي يعتمد أساسًا على اكتشاف الطاقات الموجودة في الأماكن. وتعتمد "كارين كينجستون" في كتبها على ورش العمل والمحاضرات التي تلقيها حول هذا الموضوع.

وُلدت "كارين كينجستون" في إنجلترا، لكنها انتقلت للعيش في مدينة "بالي" منذ عام ١٩٩٠، وتسافر "كينجستون" على الصعيد الدولي لإقامة ورش عمل وإلقاء محاضرات وتقديم استشارات خاصة حول خلق المساحات الرحبة والتخلص من الكراكيب وفن الفينج شوي.

أقامت "كارين كينجستون" فندقًا ومركزًا للمؤتمرات في مدينة "بالي"، حيث يتوافق التصميم بالكامل مع مبادئ الفينج شوي المتعارف عليها عالميًا. وتقوم "كارين" بإدارة الفندق والمركز مع زوجها "ريتشارد" المولود في أستراليا، الذي يُعد أيضًا واحدًا من الممارسين والمعلمين لخلق المساحات الرحبة والتخلص من الكراكيب.

في البداية، أصدرت "كارين كينجستون" كتابها الأول عام ١٩٩٦ تحت عنوان "خلق المساحة المقدسة باستخدام الفينج شوي"، الذي أصبح على الفور من الكتب العالمية الأكثر مبيعًا، وتمت ترجمته إلى كل لغات العالم الرئيسية. وذكرت "كارين" أنها تلقت العديد من الرسائل والمكالمات الهاتفية والتعليقات

حول فصل واحد من فصول كتابها الأول على وجه التحديد؛ وهو الفصل الذي تناول التخلص من الكراكيب. ومن ثم، قررت "كارين" إصدار كتاب كامل حول الكراكيب وكيفية التخلص منها، وبالفعل صدرت الطبعة الأولى في عام ١٩٩٨، وتجاوزت مبيعات الكتاب المليون نسخة حتى الآن وتمت ترجمته إلى كل لغات العالم الرئيسية؛ حيث إنه أول كتاب يتناول بالبحث والتحليل قضية الكراكيب. كما يُعد هذا الكتاب من الأدبيات الكلاسيكية التي ألهمت إصدار عشرات من الكتب الأخرى المماثلة، وعشرات الآلاف من المقالات والمواقع الإلكترونية والبرامج الإذاعية والتلفزيونية في كثير من الدول المختلفة، والتي تدور كلها حول قضية التخلص من الكراكيب.

واستثمارًا لنجاح الكتاب، وحتى يتماشى مع المتغيرات الحديثة منذ فترة إصداره حتى يومنا هذا؛ قررت المؤلفة في عام ٢٠٠٨ تطوير الكتاب وإصدار نسخة مُحدثة؛ حيث أضافت الكثير من التوضيحات، وكذلك العديد من الأجزاء الجديدة تمامًا في معظم فصول الكتاب، وبخاصة في فصل "كراكيب الجسد"، إضافة إلى فصل كامل جديد حول "كراكيب الوقت"؛ حيث تُعد واحدة من أكثر أنواع الكراكيب التي تمثل تحديًا للإنسان في هذا العصر.

لا تعطي القواميس الصينية أي تعريف لما يمكن فهمه على أنه الفينج شوي، ولا تقوم أي أبحاث ولا رسائل صينية بتفسيرها بطريقة علمية. وكلمة فينج Feng تعنى "الرياح" وكلمة شوي Shui تعنى "الماء"، الرياح هى ما لا يمكننا رؤيته، والماء هو ما لا يمكننا الإمساك به؛ وبذلك يكون مصطلح الفينج شوي "الرياح والماء"؛ لذلك فإنه من أجل القوى الخفية التى تسيطر علي حياة الإنسان يفضل المحترفون فى هذا المجال أن يظل الفينج شوي شيئا غامضًا، ويقبل هذا الوضع هؤلاء الذين يدفعون لهم ثمنًا فى مقابل خدماتهم، ويعلنون أنه من غير المتوقع أن يفهم العامة مثل هذه الأشياء التى يصعب فهمها.

يرى آخرون أن طريقة الفينج شوي عبارة عن كتل من التكهنات التحضيرية للطبيعة. ومما لا شك فيه أن طريقة الفينج شوي نشأت من معتقدات طبيعية، على الرغم من أنه تم تحريفها وتحويلها إلى خرافة بدائية. ويعتبر الفينج شوي طريقة من الطرق الصينية التقليدية القديمة، التى تعتمد على تنظيم وترتيب العالم الإنساني والاجتماعي بطريقة تتماشى مع القوى الكونية؛ حيث يقوم مجموعة من المتخصصين الذين يُطلَق عليهم "العرافون"، باستخدام بعض الوسائل لتحديد القوى الكونية التى تؤثر فى المكان. وقد ازدادت شعبية الإقبال على هذه الطريقة مؤخرًا فى كل من بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية، وخاصة أنها تؤثر فى فن الهندسة المعمارية. ويرجع قِدم ممارسة طريقة الفينج شوي إلى قدم الحضارة الصينية نفسها، ولا يستطيع أى شخص أن يقوم بتدريس الفينج شوي من دون أن يدرس أولاً أساسيات كلاسيكيات الحضارة الصينية. وفى الأشكال الأولى أو القديمة للفينج شوي؛ كانت هذه الطريقة تستخدم لتنظيم بيوت الموتى (القبور) أكثر من استخدامها لتنظيم بيوت الأحياء.

تدخل طريقة الفينج شوي فى الصين فى كل التفاصيل المهمة للحياة اليومية؛ فيجب أن يخضع أى تغيير مقترح إلى الاختبارات الخاصة بمبادئها، ويتم تفسير كل الأحداث التى تحدث ، سواء كانت أحداثًا سعيدة أو سيئةً، طبقًا لها. ويتم الحديث عنها أو ذكرها باحترام ورهبة. وعلى الرغم من أن القانون الصيني لا يذكرها، فإن المحاكم دائمًا تتصرف على افتراض أن مبادئها ليست عبارة عن خرافات. وتقوم الحكومة، على الرغم من عدم اعترافها بذلك، بإصدار مجلد كل عام يتضمن كل القوائم والأشكال والخرائط التى يطلبها معلمو الفينج شوي.

وببساطة شديدة؛ فإن طريقة "فينج شوي" كما تعرّفها مؤلفة هذا الكتاب: هى فن توازن وتناغم تدفق الطاقات الطبيعية فيما حولنا بهدف خلق مؤثرات فعالة فى حياتنا. ومؤلفة الكتاب لها طريقة خاصة فى فهم الفينج شوي؛ حيث تقول: "تختلف طريقتي لفهم الـــ "فينج شوي" عن طريقة المهنيين الآخـــرين؛ وذلك لأنني أتعامل مباشرة مع الطاقة الموجودة في كـــل فـــراغ. وخـــلال عشرين عامًا، قمت بتنمية قدرتي على الرؤية والاستماع والشم والتذوق، وأن أستشعر الطاقة الموجودة في كل فراغ بطرق مبتكرة؛ ولذلك فإن أول شـــيء أقوم به عندما أبدأ تقديم استشارة؛ أنني عادةً أقوم بالالتفاف حول كل الجدران الداخلية للمبنى، وقراءة الطاقة الموجودة بيدي. إن تاريخ الأحداث منقـــوش على الحوائط والأثاث على شكل بصمات كهرومغناطيسية دقيقة، ومن خلال قراءتها وترجمتها؛ أستطيع إلى حدٍّ كبير اكتشاف كل شيء ذي أهميـــة قـــد حدث في ذلك المبنى. إن الأمراض أو الأحداث المتكـــررة تُطـــوّق المكـــان بإحكام وعمق، وبالتالي فإن لها تأثيرًا كبيرًا في المقيمين الحـــاليين. وأيـــضًا أكون قادرة على الوصول إلى المناطق التي احتُجزت فيها الطاقة، وأستطيع تحديد ما يمكن عمله لتحسين تدفق هذه الطاقة".

ابتكرت مؤلفة الكتاب اسم "خلق مساحات رحبة" لفرع الفيـــنج شـــوي الذى اشتهرت به، والذي يعني خلق وتكديس الطاقات في المباني. وترى أنه لكي تمضى حياتك على ما يرام، فإنه لشيء أساسي أن تتدفق قـــوة طاقـــات حياتك جيدًا في بيتك وفي مكان عملك. تحتوي طريقة الـــ "فينج شوي" على أساليب كثيرة لتحسين تدفق الطاقة، وأكثر هذه الطرق فعاليـــة هـــى خلـــق المساحات الرحبة. إنها قواعد بسيطة، ولكنها قوية في الوقت نفسه، وتتكون من إحدى وعشرين خطوة للتخلص من الطاقات المحبوسة، التي تتراكم فـــي المباني بمضيّ الوقت، وتتسبب في إشعارك بالضيق وكأنـــك معرقـــل فـــي

حياتك. ويركز هذا الكتاب على خطوة واحدة من خطوات الفينج شوي، وهي التخلص من الكراكيب.

توضح مؤلفة الكتاب أن السبب وراء اعتبار التخلص من الكراكيب وسيلة فعالة جدًا؛ حدوث تغيرات فعالة في عالمك الداخلي بمجرد قيامك بترتيب عالمك الخارجي. إن كل شيء حولك، وخاصة محيط منزلك، يعكس ذاتك الداخلية؛ فأنت عندما تُغَير شيئًا في منزلك، فإن ذلك يفتح المجال لحدوث أشياء جديدة في حياتك. إن إزالة الحواجز التي تعوق التدفق المتناغم للطاقة في محيط حياتك، تخلق تناغمًا أكثر في حياتك، كما تخلق مساحة لفرص جديدة رائعة يمكن أن تأتي إليك.

وتذكر المؤلفة أن الكراكيب من الناحية المادية هي: مجموعة من الأشياء المزدحمة وغير المرتبة، ولكن بالنسبة إليها هناك أربعة أنواع من الكراكيب:

- أشياء لا تستخدمها ولا تحبها.
- أشياء غير مرتبة أو في حالة فوضى.
- أشياء كثيرة في مساحة صغيرة.
- أى شيء غير مكتمل.

لا يدري معظم الناس كيف تؤثر فيهم الكراكيب، فربما تنظر أو تتعامل مع الكراكيب الموجودة لديك على أنها أشياء تساعدك في حياتك، أو على الأقل سوف تستخدمها فيما بعد بمجرد أن تنتهي من تصنيفها وترتيبها. إنك لن تكتشف أن شعورك سيكون أفضل من دونها إلا عندما تبدأ بالفعل فى التخلص منها. وتؤكد المؤلفة أن مدى تأثير الكراكيب يتوقف على نوع شخصيتك،

وحجم الأمتعة التي لديك، وأين تحتفظ بتلك الكراكيب في منزلك، ومنذ متى وأنت تحتفظ بها. أما عن المؤثرات التي قد تشعر بهـا بـسبب احتفاظـك بالكراكيب فكثيرة ومتنوعة، منها شعورك بالتعب والكسل، وتجعلك تعيش فى الماضي، كما أن لها علاقة بزيادة الوزن وشعورك بالاضطراب، وتجعلـك تشعر بالخجل، وتتسبب فى عدم التناغم بينك وبين الآخرين، وتضاعف الجهد المبذول في عملية التنظيف، وتعوق استمتاع الإنـسان بالحيـاة، وتـصيبنا بالإحباط، وتتسبب فى زيادة الأمتعة، وترمز إلى أشياء غير مرغوب فيهـا، وتؤثر فيك من الناحية المادية.

لا يقتصر تحليل الكتاب على أسباب احتفاظ الناس بالكراكيب ومناقـشة مناطق تجمع الكراكيب بالمنزل، بل إنه يشمل أيضًا كراكيب الورق، وكراكيب الأطفال والمراهقين، والهدايا غير المرغوب فيها، والأشياء التى تحتاج إلـى إصلاح، والكراكيب المرئية والمسموعة، والكراكيب الموروثة. يحتوى هـذا الكتاب أيضًا على فصل يتناول كراكيب الجسد البشري وكراكيـب القولـون. ويتطرق أحد فصوله إلى كراكيب الذهن وأهمية التوقـف عـن القلـق ونقـد الآخرين وترديد الشائعات والنميمة والشكوى، والتخلص من العلاقـات غيـر المريحة، والكراكيب العاطفية التى تجعلنا دائمًا نبدو فى أعمـار أكبـر مـن أعمارنا الحقيقية، كما أنها تقف عائقًا فى طريق كل ما نريد تحقيقه فى الحياة.

وفي الختام، أعبر عن سعادتي البالغة بأن يأتي إصدار الطبعة الحديثة من كتاب "عبودية الكراكيب" ضمن إصدارات المركز القومي للترجمة، الذي اقترب من إصدار ألفي كتاب عن خمس وثلاثين لغة أصلية. وأشـكر كـل الكتّاب والمفكرين والإعلاميين والقراء الذين عبروا عن آرائهم فيما يحملـه

هذا الكتاب من أفكار بأقلامهم في الصحف أو المجلات أو القنوات الفضائية أو المدونات والمنتديات الإلكترونية.

وأتمنى أن تستمتعوا بقراءة هذا الكتاب، الذي يطرح تنظيمًا متكـــاملاً لخبرات الإنسان بهدف استعادة الذات واستردادها.

مقدمة المؤلفة

بعد صدور كتابي الأول "*خلق المساحة المقدسة باستخدام الفينج شوي*" *Creating Scared Space with Feng Shui*، عام ١٩٩٦، انهمرت ردود فعل القراء تخبرني عن مدى استمتاعهم بالكتاب، والنتائج العظيمة التي انتهوا إليها باستخدام المعلومات التي ضمها الكتاب. وثمة فصل واحد بعينه في هذا الكتاب أسفر عن عدد أكبر من الخطابات، ورسائل الفاكس، والمكالمات الهاتفية، ورسائل البريد الإلكتروني، بشكل يفوق الفصول الأخرى، ألا وهو ذلك الفصل الذي جاء تحت عنوان" "التخلص من الكراكيب"؛ يبدو أن لدينا جميعًا البعض منها!

ومن ثم، كان من الطبيعي أن أتجه إلى تأليف كتاب كامل حول الكراكيب وكيفية التخلص منها. ومراعاة لطبيعة الموضوع قررت - أنا والناشر - ألا يكون الكتاب ضخم الحجم؛ حتى لا يضيف شراؤه قدرًا كبيرًا على حصة المشتري من الكراكيب!

وتحتوى هذه الطبعة المُحدَثة من الكتاب على الكثير من التوضيحات والتحديث، فضلاً عن العديد من الأجزاء الجديدة تمامًا، بالإضافة إلى فصل كامل جديد حول "كراكيب الوقت"؛ وهي واحدة من أكثر أنواع الكراكيب التي تمثل تحديًا للإنسان في هذا العصر.

أتمنى لكم تخلصًا ممتعًا من الكراكيب.

الجزء الأول

فهم الكراكيب

١ـ ما الـ "فينج" Feng؟

قابلتُ ذات مرة سيدة كانت تبدأ رحلتها حول العالم وهي لا تمتلك من المال إلا اليسير، إلى جانب تذكرة السفر إلى أول مكان تقصده. وكانت تتمتع بمهارة غير عادية في قراءة الكف كفتها المأوى والطعام حيثما حلّت؛ فكانت تختار أحد الفنادق أو المطاعم المحلية وتذهب لمقابلة المدير، وتعرض عليه قراءة الكف لرواده مقابل الطعام أو المأوى أو أجر زهيد. وحين قابلتها كانت قد مرت ثلاث سنوات على ممارستها ذلك العمل، قامت خلالها بزيارة اثنتى عشرة دولة بالفعل، وتعيش أسعد أيام حياتها.

وأدركت أن الـــ "فينج شوي" يتمتع بهذا الانجذاب العام ذاته. فعندما يكتشف الأشخاص تأثير منازلهم عليهم - سلبًا أو إيجابًا - فإنهم عادة ما يتوقون إلى معرفة المزيد.

طريقة الـــ "فينج شوي" Feng Shui

أصبحت الشعبية المتزايدة لطريقة الفينج شوي شيئًا استثنائيًا بحق. في بادئ الأمر اكتشفتُ شغفًا للعمل مع الطاقة داخل المباني في أواخر سبعينيات القرن العشرين، وبحلول عام ١٩٩٣ تطورت معارفي ومهاراتي بحيث أصبحت على استعداد لبدء تدريس طريقة الـــ "فينج شوي" للجمهور. وعندما كان الناس يسألونني عن عملي في ذلك الوقت وأجيبهم، كان رد الفعل الشائع نظرة تدل على الحيرة مصحوبة بسؤال "فينج .. ماذا؟!"، ولكن تغير الوضع الآن؛ فعادة ما يومئون بحركة تنم عن فهم، ثم ينساب الحوار ببساطة، فقد سمع الجميع في هذه الأيام شيئًا عن الفينج شوي.

والفينج شوي "Feng Shui" فن توازن وتناغم تدفق الطاقات الطبيعية في البيئة المحيطة بنا؛ بهدف خلق مؤثرات فعالة في حياتنا. ولقد كانت تـدفقات الطاقة الطبيعية هذه معروفة جيدًا ومفهومة لدى القدماء، ومـا زالـت تلـك المعرفة موجودة لدى بعض الثقافات المعاصرة. فعلى سبيل المثال؛ لا يزال الناس في مدينة "بالي" – التي اتخذت بها منزلاً لفترة تتجاوز ثلث حيـاتي – يعيشون في انسجام كامل، يجمع بين كل من العالم المادي المرئـي وعـالم الطاقات غير المرئي. وما يؤكد تحقق ذلك التناغم والتـوازن وجـود تلـك القرابين اليومية في مئات الآلاف من الأضرحة المقدسة المألوفة فـي كـل أنحاء المدينة، والمواكب اللانهائية للشعائر السامية جدًا والفائقة الجمال، حيث تقيمها المعابد الطائفية التي يبلغ عددها العشرين ألفًا في تلك المدينة. وهذا في اعتقادي ما تتمثل فيه طريقة الـ "فينج شوي" في أروع صـورها، ولـيس باعتبارها مجرد مجموعة من المبادئ التي يتم تطبيقها في مبنى فردي بعينه لتحقيق نتيجة معينة فحسب، وإنما جزيرة كاملة يبلغ تعداد سـكانها حـوالي ثلاثة ملايين نسمة يعيشون في تناغم مع قدسية الأرض وفاعلية الفينج شوي، التي تمثل طريقة حياة متكاملة.

طريقتي الخاصة لفهم الـ "فينج شوي"

تختلف طريقتي لفهم الـ "فينج شوي" عن طريقة المهنيين الآخـرين؛ حيث إنني أتعامل مباشرة مع الطاقة الموجودة في كل فراغ على حدة. ولقـد عمدت إلى تنمية قدرتي على رؤية الطاقة، والاسـتماع إليهـا، وتـذوقها، وشمها، والشعور بها؛ لذا فإن أول ما أقوم به عندما أبدأ في تقديم استشارة ما التجول في المحيط الداخلي للمبنى بالكامل، وقراءة الطاقة الموجودة بيـدي؛ فتاريخ الأحداث محفور على الحوائط والأثاث على شكل بـصمات أثيريـة بالغة الدقة، ومن خلال قراءتها وترجمتها أستطيع إلى حدٍ كبير اكتشاف كل

الأشياء المهمة التي وقعت في ذلك المبنى. وتُعد الأحداث الصادمة أو المتكررة هي الأكثر عمقًا؛ فهي تُطوق المكان بإحكام، ومن ثم فإن لها تأثيرًا أكبر على المقيمين داخل المبنى. كما أستطيع الوقوف على المناطق التي أصبحت فيها طاقة المبنى راكدة، واكتشاف ما يتطلبه الأمر لتحسين تدفق هذه الطاقة.

وكلما اقتربت من الكراكيب في مكان ما، يصبح تمييز مجال طاقتها أمرًا أكيدًا؛ فهذه الكراكيب عقبة في طريق تدفق الطاقة، فضلاً عن أنها تولد تجاهها شعورًا بالرفض والبُغض، وكأنني أحرك يدى داخل شبكات عنكبوتية غير مرئية؛ وهذا أول ما جعلني أدرك ما تسببه الكراكيب من مشاكل في حياة الأشخاص. كما أن لتلك الكراكيب رائحة عفنة ورديئة مميزة لها، أشمها فور أن أدخل منزل أي شخص، حتى إذا كانت مخبأة في مكان بعيد عن الأنظار. والأكثر من هذا أنني إذا تناغمت مع المكان أستطيع أن أشم رائحة الكراكيب في مجال طاقة الشخص الموجود، حول جسده إذا كان واقفًا إلى جواري؛ حيث يتشرب برائحة الكراكيب، لكن لا تقلق بشأن ذلك إذا قابلتني شخصيًا؛ ففي العالم الكثير من الكراكيب التي لا أتناغم معها في كل الأوقات.

والجميل في الأمر أن تلك الطاقة الراكدة الكريهة ورائحتها المصاحبة، تختفي سريعًا بعد التخلص من الكراكيب .

بوذا الفينج شوي:

تعد لوحة بوذا الفينج شوي من أهم عناصر هذا الفن - وسأركز عليها فى هذا الكتاب (انظر الفصل الثامن، حيث تجد رسمًا مبسطًا والمزيد من المعلومات) - والتي تُستخدم في تحديد المكان الذى يشغله كل عنصر من عناصر حياتك في أي مبنى تعيش فيه.

فعلى سبيل المثال، هناك مكان ما فـــي منزلـــك يـــرتبط بازدهـــارك الاقتصـادي (يمكنك أن تكتشف فيما بعد في هذا الكتاب أين يقع هذا المكـــان على وجه التحديد). يتحمس الكثير من الأشخاص الذين يقرأون عن الفيـــنج شوي، أو يشاركون في أي من ورش العمل حول هذا الموضـــوع، بدرجـــة كبيرة، ويتعجلون تطبيقها دون إدراك احتياجهم إلى التخلص من الكراكيـــب أولاً، ويصدقون أن تعليق مرآة فى المكان المرتبط بالازدهار الاقتصادي فى المنزل يجذب الكثير من المال، ولكن ما الحال إذا كان هذا المكـــان يمتلـــئ بالكراكيب؟ للأسف سوف يضاعف وضع المرآة في هذا المكان من مشاكلهم المالية بدلاً من حلها.

يركز هذا الكتاب على عنصر واحد من الـــ "فيـــنج شـــوي"، وهـــو التخلص من الكراكيب، الذي يُعد أساسًا لنجاح تطبيق الـــ"فينج شوي". كمـــا يُعد هذا الكتاب أيضًا أول كتاب على الإطلاق يناقش ويعرض هذه القـــضية بعمق وتركيز في هذا السياق، كما أنه بداية مثالية لحـــديثي العهـــد بـــالفينج شوي، فضلاً عن أنه أداة لا تقدر بثمن للذين قاموا بدراسة الفينج شوي لفترة زمنية.

وخلال صفحات هذا الكتاب غالبًا ما أشير إلى تطبيق طريقة الـــ "فينج شوي" في أنحاء منزلك، ولكن بالطبع يمكنك استخدامها وتطبيقها بالفاعليـــة ذاتها في مكان عملك أو في أى مبنى آخر تشغله.

خلق مساحات رحبة

"خلق مساحات رحبة" هو الاسم الذى ابتكرته منذ سنوات عديدة ماضية لفرع الفينج شوي الذى كنتُ رائدة له وذاع صيتي به، وهـــو فـــن تحريـــر الطاقات المكدسة في المباني وتكريسها، والموضوع الذي تناولته باستفاضـــة

في كتابي الأول الصادر تحت عنوان: "*خلق المساحة المقدسة باستخدام الفينج شوي*" *Creating Sacred Space with Feng Shui*.

فحتى تمضى حياتك على ما يرام، يجب أن تتدفق قوة طاقات حياتك جيدًا في بيتك وفي مكان عملك. تنطوي طريقة الـ "فينج شوي" على تثقيفك بأساليب كثيرة لتحسين تدفق الطاقة. ويعتبر خلق مساحات رحبة من أكثر هذه الطرق فعالية؛ وهي طقوس بسيطة ولكنها قوية في الوقت نفسه للتخلص من الطاقات المحبوسة، التي تتراكم في المباني بمرور الوقت وتتسبب في إشعارك بأنك مُعرقل في حياتك، ويسفر هذا عن نتائج مذهلة. ويختار كثير من الأشخاص أن تكون جزءًا من برنامج الصيانة الدوري للمبنى؛ بحيث يتم تنظيف المكان وتنقيته ماديًا، فيتحسن تدفق الطاقات المحبوسة فيه بالمثل. فكل المباني – مهما كان تصميمها رفيعًا – تستفيد من إجراء مثل ذلك البرنامج بصورة دورية. وتعمل طريقة الـ "فينج شوي" بطريقة أسرع وبصورة أفضل عندما يتم تطبيقها بالتزامن مع خلق المساحات الرحبة.

هناك ثلاثة أسباب رئيسية وراء الطاقة المحبوسة يتصدّى لها برنامج "خلق المساحات الرحبة"، هي:

- الاتساخ المادي
- الطاقة السالفة
- الكراكيب

الاتساخ المادي: أقصد بذلك كل أنواع القمامة والأتربة والشحم والقاذورات بصفة عامة. ودائمًا ما تتراكم حول تلك القمامة طاقة منخفضة

المستوى، ومن هنا يصدق القول المأثور القائل بأن "النظافة من الإيمان". فإجراء تنظيف جيد يعد جزءًا أساسيًا من خلق المساحات الرحبة.

الطاقة السالفة: كل ما يحدث في المبنى يصير منقوشًا على الحوائط والأرضيات والأثاث والأشياء الموجودة في المكان، فتتراكم طبقات الطاقة تمامًا كما تتراكم طبقات الاتساخ؛ إلا أننا لا نراها رغم أنها تؤثر فينا بعمق. فعلى سبيل المثال، إذا انتقلت للعيش في بيت كان سكانه السابقون أزواجًا سعداء، فمن الجائز أن تشعر بالسعادة الزوجية بالمثل. ولكن إذا كنت تعرضتَ أنت أو أي من سكانه السابقين إلى تجربة تعيسة، أو طلاق، أو مرض، أو إفلاس، أو اكتسبت وزنًا زائدًا، أو غير ذلك من ملايين الأشياء الأخرى، فإن تلك الطاقات تظل حبيسة المبنى وتتسبب بشكل عام في أن يعيد التاريخ نفسه؛ حيث يخلق تكرار تلك الأحداث الباقية في المكان عقبات من ذلك النوع، الذي يجعلك بالتأكيد ترغب في التخلص منه.

الكراكيب: إن أي نوع من الكراكيب يخلق عائقًا أمام تدفق الطاقة في أرجاء المكان؛ وهذا بدوره يخلق ضيقًا أو ارتباكًا، أو كليهما معًا، في حياة المقيمين في المكان.

وإذا كان التخلص من الطاقة السالفة يتم بسهولة في ساعات قليلة من خلال تطبيق طقوس خلق المساحات الرحبة، فإن عملية تنظيف الاتساخ المادي والتخلص من الكراكيب قد تستغرق وقتًا أطول عند بعض الأشخاص. ففي الحقيقة أنني لا أشعر بالدهشة أو الاستغراب عندما أسمع أن القراء يقرءون في سلاسة الفصول الأولى لكتابي الأول، ولكن ما إن يصلوا إلى فصل "التخلص من الكراكيب"، حتى ينقطعوا عن القراءة فترة قد تتجاوز ستة شهور، ريثما يقومون بالتخلص من الكراكيب التي لديهم بالفعل ليستأنفوا بعدها تصفح الكتاب.

وسوف أعرض لكم نماذج من الخطابات التي أتلقاها:

"إنني الآن قد تخلصت من معظم الكراكيب وعلى استعداد لأن أقوم بطقوس خلق المساحات الرحبة. لقد شعرت خلال الأشهر الستة الماضية بأنني لم أقم فقط بترتيب كل خزانة في بيتي، بل وقمت أيضًا بترتيب كل جزء في حياتي، وأشعر الآن بسعادة وصحة أكثر مما كنت عليه في السنوات الماضية".

"قرأت فصل "التخلص من الكراكيب" في كتابك، وأنا الآن أعمل على حقيبة المخلفات الرابعة عشرة، وما زلت أشعر بالحماسة والقوة. لقد أصيب زوجي بالدهشة لأنه كان يحثني على ذلك منذ سنوات".

"عندما قمت بترتيب خزانة ملفاتي الورقية، عثرت على شهادات أسهم تبلغ قيمتها حاليًا أربعة آلاف دولار! من المؤكد أن كتابك هذا يحقق أرباحًا".

وسوف يبدأ فصلنا القادم في شرح لماذا تُعتبر الكثير من الكراكيب المفضلة لديك، مصدر إعاقة في حياتك أكثر منها مصدرًا للمساعدة؟

٢ ـ مشكلة الكراكيب

من خلال ممارسة طريقة الـــ "فينج شوي"، وتقديم استشارات حـــول خلق المساحات الرحبة، والتخلص من الكراكيب، أُتيحت لي الفرصة لزيارة الكثير من المنازل، والتطفل على أماكن ما كان يمكن أن يسمح لي أصحابها أن أدخلها أبدًا بأى طريقة أخرى. ونتيجة لهذه الميزة غير العادية (التي قـد تكون مريبة في بعض الأحيان)، وبمرور الأعوام، أصبحت قادرة على تحديد واستنتاج أنواع المشاكل التي تسببها الكراكيب.

الكراكيب والفينج شوي

من الأهمية بمكان إدراك الدور الأساسي الفعال الذى يلعبه التخلص من الكراكيب في تطبيق طريقة الفينج شوي بأكملها. وقبل إصدار الطبعة الأولى من هذا الكتاب في عام ١٩٩٨، كانت الكتب الأخرى التي تناولت طريقة الفينج شوي تكتفي بالإشارة إلى الكراكيب بشكل عابر، أو تتجاهلها كلية في كثير من الأحيان. وربما يفترض أصحاب تلك الكتب أن القراء لديهم بالفعل خلفية عن هذه القضية، ولكن الواقع الفعلي يتناقض مع ذلك. أما الآن، فإنني أشعر بالفخر والسعادة أن كل الكتب المعنية بالفينج شوي – الجديرة بالقراءة – تحتوي على فصل خاص يتناول قضية الكراكيب، وأجد أنها حصلت بالفعل على ما تستحقه من أهمية.

أما أنا فلا أنظر إلى عملية التخلص من الكراكيب وطريقة الفينج شوي باعتبارهما شيئين مختلفين؛ فالتخلص من الكراكيب من أكثر عوامل الفينج شوي التي تتميز بالقوة والتحول. وفي أغلب الحالات لا تتحقق الحلول

والتحسينات المرجوة من طريقة الفينج شوي، وتكون فعالة بالقدر الكافي، إلا عندما يتحقق معها التخلص من الكراكيب.

وإذا كنتَ قد قمت بتطبيق طريقة الفينج شوي لسنوات دون أن تدري شيئًا عن ذلك، فسوف تسعد بالطاقة المفاجئة التي ستتولد نتيجة التخلص من الكراكيب. وإذا كنتَ حديث العهد بتطبيق طريقة الفينج شوي، فسوف تندهش بسعادة عندما تدرك أن أول وأكثر الخطوات أهمية لتعلم هذا الفن في متناول يديك الآن.

الكراكيب عبارة عن طاقة راكدة

إن الكلمة الإنجليزية المرادفة لكلمة "كراكيب clutter" مشتقة من الكلمة الإنجليزية clotter، التي تعني "التخثّر: أي تحويل سائل أو محلول إلى مادة جامدة"، وهو ما يشبه حالة الركود التي يمكن أن تصل إليها.

تتراكم الكراكيب عندما تصبح الطاقة راكدة؛ وبالمثل، تكون الطاقة راكدة حيثما تتراكم الكراكيب. وبذلك تبدأ الكراكيب عَرَضًا لما يحدث معك في حياتك، ثم تصبح جزءًا من المشكلة نفسها؛ لأنه كلما ازداد قدر الكراكيب لديك، ازدادت الطاقة الراكدة التي تجتذبها تلك الكراكيب.

فإذا حدث أثناء سيرك في الطريق أن رأيت رجلاً يقذف دون وعي علبة سجائر فارغة في ركن على مقربة من جانب الطريق، فستجد في اليوم التالي أثناء مرورك بالمكان نفسه العلبة الفارغة وقد أصبحت عددًا قليلاً من المخلفات الأخرى، وسرعان ما سيصبح هذا الركن عبارة عن تل كبير تتجمع فيه القمامة والمخلفات. بالطريقة نفسها تتراكم الكراكيب في داخل منزلك؛ فهي تبدأ بشيء صغير ثم تنمو تدريجيا، وكذلك الطاقة الراكدة من حولها، بما يهمي بالركود على حياتك كلها.

فإذا أردت أن تدفع حياتك قدمًا إلى الأمام من جديد، فلا شك أنك سوف ترغب بصورة غريزية في التخلص من الكراكيب الموجودة في منزلك كي تكون البداية منعشة. سوف تشعر أن هذا أول ما تريد أن تقوم به. وإحدى طرائق التخلص من الكراكيب تتمثل في أن تعكف على برنامج تحسين للذات، وتنتظر حتى تصل إلى المرحلة التي لن تستطيع فيها أن تتحمل وجود أي كراكيب حولك. وهناك الكثير من كتب تحسين الذات التي يمكنك قراءتها، ودورات خاصة يمكنك الالتحاق بها (ولا شك أنني أنصحك بذلك)، ولكن قد يستغرق هذا الأمر وقتًا كي تتحمس بقدرٍ كافٍ لعملية التخلص من الكراكيب، إذا سلكت هذا الطريق.

وما أبتغي تثقيفك بشأنه في هذا الكتاب هو طريقة جديدة تعتمد على تصنيف حياتك من خلال تصنيف ما لديك من مخلفات وكراكيب، الأمر الذي يسفر عن تجديد رائع لقوة الطاقة الكامنة في حياتك. فهي طريقة عملية وواقعية يمكنك تنفيذها لمساعدة ذاتك بشكل فعال.

الطاقة المخزونة طاقة راكدة جدًا

إن الطاقة المخزونة هي طاقة شديدة الركود، ومن هنا يسهل دائمًا أن نترك الكراكيب ثابتة في مكانها؛ لذا ينبغي أن يكون لديك من الأسباب القوية ما يحثك بشكلٍ كافٍ على أن تفعل شيئًا كي تتخلص منها، وهو ما سوف نناقشه في الفصل التالي.

٣ ـ فاعلية التخلص من الكراكيب

ترتكز طاقة كل عنصر من عناصر حياتك في محيط الفراغ الذي تعيش فيه؛ لذلك فإن تخلصك من الكراكيب الموجودة من حولك قد يغيِّر من تجربتك بالكامل.

نَظِّم حياتك

في الثمانينيات، كنت واحدة من الانبعاثيين المحترفين في مدينة لندن (الانبعاث rebirthing طريقة للتخلص من الحواجز الداخلية عن طريق التنفس العميق). وقد كنت بارعة في حث الأشخاص على مساعدة أنفسهم، وبدأت أقترح التخلص من الكراكيب كشيء إضافي للبعض من عملائي، خاصة الذين كانوا يعانون من الاختناق في حياتهم. وبالفعل، في خلال تصنيفهم أشياءهم كانوا يتقدمون بخطوات فعلية مهمة نحو التمعّن في النظر في أنفسهم. أما بالنسبة إلى الحالات العنيدة، فكنت أخبرهم في نهاية الجلسة أن الجلسة الأسبوعية التالية ستكون في منازلهم وليست في منزلي. وأعتقد أن إدراكهم للفرق بين منزلي ومنازلهم كان يشعرهم بالخجل ويدفعهم إلى التصرف.

ومن بين عملائي الذين استغرقوا وقتًا طويلاً لبدء العمل فتاة شابة تتماثل للشفاء من تعاطي المخدرات. وبعد أن حدثت لها عدة انتكاسات قررتُ أن أتخذ معها إجراءً حازمًا. فرفضت أن أعمل معها ثانية إلا إذا قمنا بإجراء جلسة في منزلها، وأظهرت التزامها بأن تتخلص من عادتها عن طريق جعل منزلها مكانًا يصلح لأن نقوم فيه بإجراء جلسة الانبعاث. ولكم كان شيئًا قاسيًا عليها أن تقوم بذلك بالفعل؛ ففقدانها لاحترام الذات خلال السنوات الماضية جعلها

تعيش فيما يشبه المستنقع، لكنها بدأت تعمل على ترتيب المكان بإرادة وحماسة، وانتصرت في النهاية ثم دعتني إلى منزلها بعد بضعة أسابيع، وبدا واضحًا جدًا في المكان مدى الجهد الذي قامت به كي تجعله على تلك الصورة، وأيضًا مدى التغيير الذي حدث لها في تلك الأسابيع. وقد شهدت الجلسات العلاجية القليلة التالية تقدمًا عميقًا بالنسبة إليها.

وبعد عدة أعوام لاحقة قابلتها بالمصادفة في أحد الأماكن العامة ولم أستطع التعرف عليها للوهلة الأولى، فقد تحولت إلى امرأة جميلة ومشرقة تمتلئ بالسعادة وحب الحياة، وتمتهن مهنة ناجحة تمارس من خلالها العمل الذي كانت تحلم به دائمًا. وكل ذلك التغير قد بدأ يحدث منذ شرعنا تلك الجلسات. وأخبرتني أنها لم تعد ثانية إلى المخدرات أو تفكر فيما حدث في الماضي؛ لأنها استطاعت أن تعيد تنظيم حياتها، حينما تخلصت من الكراكيب.

أنت ومنزلك

إن السبب وراء فعالية التخلص من الكراكيب هو حدوث تغييرات فعالة في عالمك الداخلي ما إن تعمد إلى ترتيب عالمك الخارجي. إن كل شيء حولك - خاصة في محيط منزلك - يعكس ذاتك الداخلية؛ فأنت عندما تغيِّر منزلك، فإن ذلك يفتح المجال لحدوث أشياء جديدة في حياتك. إن إزالة الحواجز التي تعوق التدفق المتناغم للطاقة في محيط حياتك، يخلق تناغمًا أكثر في حياتك، كما يخلق مساحة لفرص جديدة رائعة يمكن أن تأتي إليك.

لا تتردد في البدء

تأثرت إحدى السيدات اللاتي حضرن واحدة من ورشات العمل التي أقمتها، حتى أنها عادت إلى منزلها واتصلت بمتجر صغير للأشياء

المستعملة، وأخبرته قائلة "سوف تحتاج أن ترسل شاحنة لنقل كل هذه الأشياء". وبالفعل تخلصت من كل أغراضها باستثناء خمسة أشياء في خزانة ملابسها؛ فتخلصت من الإستريو القديم والمدخنة وأكوام الخردة الموجودة لديها، ومن ثم أطلقت سراح حجم هائل من الطاقة التي كانت محتجزة حول تلك الكراكيب، وخلقت مساحة لشيء جديد قد يأتي. وبعد أسبوع أرسلت لها والدتها شيكًا بالبريد بمبلغ خمسة آلاف جنيه إسترليني، فتوجهت من فورها لشراء إستريو جديد وثياب جديدة رائعة وكل ما رغبت في شرائه.

وأخبرتني تلك السيدة أن ذلك الشيك كان مفاجأة غير متوقعة، فمنذ عشرة أعوام لم ترسل إليها والدتها أية أموال. بالطبع لا أنصح أن يقوم كل شخص بذلك، ولكن لا شك أن هذا قد أفلح مع تلك السيدة.

وهذا خطاب آخر مُلهم تلقيته من إحدى المعلمات، التي قرأت كتابي وتخلصت من قدر كبير من الكراكيب:

"رحلت والدتي منذ خمسة أشهر مضت، وكنت في أشد الاحتياج إلى الانشغال بشيء لمساعدتي على الخروج من تلك الأزمة، فالتقطت كتابك الذي كان مثيرًا جدًا ومحفزًا. وبالفعل تخلصت من كراكيب كانت مخزنة لديّ طوال أكثر من عشرين عامًا، وبالطبع كانت متربة جدًا! كما تخلصت من حقائب كاملة تمتلئ بالأشياء التي لا أستخدمها، وتحتوى على الكثير من الأشياء التي يمكن التبرع بها للجمعيات الخيرية. وخلال فترة شهر كامل قضيتها في تصنيف تلك الأشياء وفرزها والتخلص منها، اندهشت كثيرًا لمفاجأة عثوري غير المتوقع على شيك بمبلغ خمسة آلاف دولار، فضلاً عن أوراق تتعلق بميراث يبلغ ثلاثة آلاف دولار، وكذلك مجموعة من بطاقات الهدايا وشهادات تتجاوز قيمتها أربعمائة دولار. كما اكتشفت المزيد من مصادر الدخل التي سأحصل عليها بصورة شهرية، وجمعت عملات يمكن

استبدالها بحوالي خمسة وسبعين دولارًا. بالطبع كان الدخل الإضافي شيئًا رائعًا، ولكن ما لا يُقدر بثمن أنني شعرت بطاقة هائلة، ولم يعد الحزن مسيطرًا عليّ. والآن أشعر بارتياح وسعادة في منزلي وأقرأ حول الفينج شوي لتطبيق مبادئه في منزلي وفي فصلي الدراسي أيضًا. أشكرك جدًا على إعطائي الدافع للبدء".

وكتب لي شخص آخر يقول:

"قرأت كتابك، وأوشك الآن على التخلص من معظم الكراكيب التي كنت أحتفظ بها، وأريد أن أقوم بتطبيق عملية خلق المساحات الرحبة بطريقة كاملة. ومنذ بدأت التخلص من الكراكيب من حوالي أسبوعين فزت ثلاث مرات: مرتان من خلال عجلة الحظ ومرة في اليانصيب، ونادرًا ما كنت أفوز في مثل هذه الأشياء. أعتقد أنه من الصعب أن يكون ذلك مصادفة!!" .

والحق أن هذه النوعية من الخطابات تصل إلى بريدي كل يوم؛ الأمر الذي شجّعني على تأليف هذا الكتاب. غير أنه بالطبع لا يتوقع أي شخص يقوم بالتخلص من الكراكيب أن تصل إليه مكافأة أو جائزة مالية. فقط اخترت عرض تلك القصص على وجه التحديد لأنها توضح أن الوصول إلى نتائج يُعد أمرًا ملموسًا وليس مستحيلاً.

٤ - ما الكراكيب على وجه التحديد؟

يعرِّف قاموس أكسفورد كلمة الكراكيب "Clutter" بأنها "مجموعة من الأشياء المزدحمة وغير المرتبة". وهذا جزء من التعريف فعلاً، إلا أنه يصف الكراكيب على المستوى المادي المحض.

ولكن في التعريف الخاص بي، هناك أربعة أنواع من الكراكيب:

- أشياء لا تستخدمها ولا تحبها.
- أشياء غير مرتبة أو في حالة فوضى.
- أشياء كثيرة في مساحة صغيرة.
- أى شيء غير مكتمل.

دعنا نُلقي نظرةً على كل نوع من هذه الأنواع الأربعة؛ كي تستطيع أثناء قراءة هذا الكتاب تحديد النوع الذي يحتاج إلى تركيزك للتخلص منه.

أشياء لا تستخدمها ولا تحبها

تتكون حول الأشياء التي تحبها وتستخدمها وتُقَدِّرها طاقات قوية وممتعة ونابضة بالحياة، بما يسمح للطاقة الموجودة في الفراغ بأن تتدفق خلال تلك الأشياء وحولها. وإذا كان لديك هدف واضح في حياتك، وكنت مُحاطًا بالأشياء التي تتمتع طاقاتها بذلك التدفق الحر الرائع فإنك - من ثم - سوف تتمتع بحياة سعيدة وممتعة ومتدفقة. والعكس بالعكس، سوف تتسبب الأشياء المهملة، أو غير المرغوب فيها، أو غير المحبوبة، أو غير المستعملة

في إبطاء الطاقة وركودها في منزلك، وسوف يتولد لديك الشعور بأن حياتك لا تتحرك.

هناك جدائل متينة من الطاقة تربطك بكل شيء تمتلكه؛ فعندما يمتلئ منزلك بأشياء تحبها وتستخدمها على الوجه الأمثل، تصبح هذه الأشياء مصدرًا رائعًا لدعمك وازدهارك. ومن ناحية أخرى، تتسبب الكراكيب في انحدار معدل طاقتك؛ فكلما ازدادت فترة احتفاظك بها ازداد تأثيرها عليك. وعندما تتخلص من كل الأشياء التي ليس لها معنى حقيقي أو مهم في حياتك، سوف تشعر بانتعاش جسدك وعقلك وروحك.

أشياء غير مرتبة أو في حالة فوضى

يخص هذا النوع من الكراكيب الأشخاص الفوضويين لا محالة. فحتى إذا احتفظت فقط بالأشياء التي تستخدمها وتحبها، يظل منزلك مزدحمًا بالكثير من الكراكيب التي تنتشر في أرجاء المكان بلا ترتيب، ويصبح من العسير أن تعثر على ما تحتاج إليه. ومن المحتمل – شأن أغلب الأشخاص الفوضويين – أن تزعم بأن ثمة نظام في هذه الفوضى، بل وأنك تحتاج لأن تضع الأشياء في مكان مفتوح كي تتذكر الأشياء المهمة التي ينبغي عليك عملها. لكن الحقيقة أنه إذا وضعك أحد في اختبار وسألك عن مكان أي شيء منها، فإن أقصى ما يمكنك تحديده هو الاتجاه العام لمكان ذلك الشيء، ونادرًا ما تستطيع تحديد مكانه بالضبط.

تسير حياة الأشخاص بصورة أفضل عندما يعرفون مكان الأشياء. فكّر في سريرك على سبيل المثال، حيث اتصال الطاقة بينك وبينه مباشر وواضح؛ فإذا لم تكن من هؤلاء الذين يهيمون على وجوههم فإنك ستعلم أين يقع سريرك بالضبط، ويمكنك الوصول إليه في أقل من ثوان دون أي احتمال

للخطأ. والآن فكّر في مفاتيح منزلك؛ هل تعلم مكانها على وجه التحديد؟ أو أنك تقضي الكثير من الوقت في التفكير بحثًا عنها كلما احتجت إليها؟ وماذا عن الفاتورة التي ينبغي عليك سدادها؟ ترى أين هي؟ عندما تتبعثر الأشياء وتتكوم، وتصبح في حالة من الفوضى، فإن الجدائل التي تربط بينك وبين هذه الأشياء تصبح معقدة كالمعكرونة الإسباجيتي؛ وهذا من شأنه أن يخلق ضغطًا واضطرابًا في حياتك، بعكس الهدوء والوضوح المتولدين في حالة معرفتك لأماكن الأشياء التي تستخدمها في حياتك.

وينقسم هذا النوع من الكراكيب إلى نوعين: إما أنها كراكيب أو أشياء ليس لها مكان خاص بها، أو أنها أُخرجت من مكانها فاختلطت بالأشياء الأخرى. والكثير من هذه الأشياء تبدو كأنها هي التي تفرض نفسها على حياتك، ولا تأتي نتيجة قرار واعٍ منك باقتنائها؛ ومن بينها: البريد أو الرسائل التي تصل إلى صندوق البريد الخاص بك باستمرار وينتهي بها المطاف في ركن بمنزلك، فضلاً عن الأوراق القليلة الأخرى التي تأتيك من حيث لا تعلم وتتراكم فوق بعضها كالتلال وكأنها ترفض كل محاولاتك لترتيبها وتصنيفها. ثم هناك الأشياء التي تنتج عن الموجات الشرائية؛ فتشترى أشياء كثيرة وتحضرها إلى منزلك ثم تقول لنفسك: "سوف أضعها هنا الآن ريثما أجد لها المكان المناسب"، ولكن ما يحدث في واقع الأمر أنك تتركها حيث هي، وقد تظل في مكانها هذا لشهور أو لأعوام أو حتى لعشرات الأعوام، وتبدو دائمًا غير متسقة إلى حد ما مع المكان الذي توجد فيه، وتؤرقك بصورة غير واضحة في ذهنك كلما نظرت إليها (ضمن الأشياء التي تضعها في ذهنك للقيام بها، ولكنك تنشغل عن تنفيذها).

والحق أنني لا أدعو إلى المغالاة في تنظيم الأشياء فيصبح المنزل منظمًا أكثر من اللازم؛ حيث كل شيء مُرتب وفي مكان محدد ـــ فمنزل كهذا تكون

طاقته عقيمة، ويمكن أن يسبب مشاكل بالمقدار ذاته الذي يتسبب فيه المكان الذي يعج بالفوضى. ولكن منزلك عبارة عن انعكاس خارجي لما يحدث داخل نفسك؛ فإذا كنت تعيش في فوضى خارجية فهناك نوع من أنواع الفوضى التي تشعر بها بداخلك، وعندما تقوم بتصنيف الأشياء الموجودة في عالمك الخارجي، فإن ذلك ينعكس على عالمك الداخلي الذي يحدث له الشيء نفسه.

أشياء كثيرة في مساحة صغيرة

أحيانًا تتمثل المشكلة ببساطة في المساحة؛ فلربما اتسعت حياتك أو كبرت عائلتك بينما منزلك لا يزال بالحجم نفسه، أو أنه لم يكن رحبًا بالقدر الكافي من البداية. قد تحاول أن تبدع وحدات لتخزين الأشياء، ولكنك كلما استنفدت مساحة الفراغ الموجودة لديك، انحسرت المساحة التي يمكن أن تتدفق فيها الطاقة، ويصبح من الصعب عليك إنجاز أي شيء. فمع هذا النوع من الكراكيب التي تشغل مساحة شاسعة في الطاقة تشعر أن منزلك أصبح ضيقًا حتى لأن تأخذ فيه نفسًا عميقًا، وسوف يصبح تنفسك فيه أضيق وأبطأ وتشعر بالضيق وكأنك مقيد في حياتك ولا تستطيع تحقيق كل ما تريد.

ويتمثل الحل الوحيد لهذه المشكلة في الانتقال من هذا المنزل الضيق إلى مكان آخر أرحب، أو نقل بعض من أشيائك خارج المكان، وسوف تندهش من الشعور الطيب الذي سوف يتولد داخلك إذا فعلت هذا أو ذاك.

أي شيء غير مكتمل

خلاف أنواع الكراكيب الأخرى، هذا النوع يصعب ملاحظته ويسهل تجاهله، إلا أن تأثيره أعمق. فأي شيء غير مكتمل في عالمك المادي والعقلي والعاطفي والروحاني يتراكم داخل نفسك.

وتعكس الأشياء التي لا تتعامل معها في منزلك الموضوعات نفسها التي لا تتعامل معها في حياتك وتمثل عبئًا مستمرًا على طاقتك. فهناك الكثير من الأعمال الصغيرة التي تحتاج إلى إجرائها؛ على سبيل المثال: إصلاح بعض الأشياء التالفة بمنزلك كالأبواب والأثاث، والأعمال الأكبر كتغيير ديكور المنزل، وصيانة أجهزة التدفئة والتبريد، وتسوية الحديقة التي تحولت إلى غابة. فكلما ازدادت مثل هذه الأشياء، ازداد تأثيرها على قدرتك على مواصلة حياتك بصورة ناجحة.

إن الأغطية التي تحتاج إلى الحياكة، والمكالمات الهاتفية التي يجب القيام بها، والعلاقات التي تحتاج إلى الخروج منها، والكثير من الأشكال الأخرى لأشياء نهاياتها ما زالت مفتوحة في حياتك، كلها أشياء سوف تقف حائلاً في طريق تقدمك واستمتاعك بحياتك إذا لم تتعامل معها. ويمكن أن يلعب العقل الباطن دورًا في قمع تلك الأشياء بطريقة لطيفة إن أعطيت له الإشارة بذلك، ولكن من دون أن تدري سوف تستهلك تلك الأشياء غير المكتملة مقدارًا كبيرًا من طاقتك حتى لمجرد الانتهاء منها. وسوف تندهش من مقدار ما ستشعر به من انتعاش وحيوية عندما تنتهي من إنجاز تلك الأشياء غير المكتملة.

ويتناول الفصل التالي تأثير هذه الأنواع من الكراكيب على حياتك، ربما بصورة لم تتوقعها قط.

٥ ـ كيف تؤثر عليك الكراكيب؟

يغفل معظم الأشخاص تأثير الكراكيب عليهم، فربما تنظر أو تتعامل مع الكراكيب لديك باعتبارها أشياء تساعدك في حياتك، أو ربما سوف تستخدمها فيما بعد بمجرد أن تنتهي من تصنيفها وترتيبها، ولكن ما أن تبدأ بالفعل في التخلص منها حتى تكتشف أن شعورك سيكون أفضل من دونها.

ويتوقف مدى تأثير الكراكيب على نوع شخصيتك، وحجم الأمتعة التي لديك، وأين تحتفظ بتلك الكراكيب في منزلك، ومنذ متى وأنت تحتفظ بها. ولنناقش بعض التأثيرات التي قد تتسبب فيها الكراكيب حتى تضع ملاحظاتها في حسبانك.

قد يتسبب احتفاظك بالكراكيب في شعورك بالتعب والكسل

معظم الأشخاص الذين يحتفظون بالكراكيب يعترفون بأنهم لا يملكون الطاقة الكافية لكي يبدأوا في التخلص منها؛ فهم يشعرون بالتعب على الدوام. والحقيقة أن الطاقة الثابتة المتكدسة حول الكراكيب هي التي تسبب ذلك الشعور بالتعب والكسل، فيما أن التخلص منها يُحَرّر الطاقة الموجودة في منزلك، وينشئ حيوية جديدة داخل جسدك. إليك مثال مما يخبرني به الأشخاص:

"لقد مكثت لوقت متأخر وأنا أقرأ في كتابك لدرجة أنني تأثرت جدًا به ولم أستطع أن أنام.. وفي النهاية تركت فراشي، وبدأت في عملية التخلص من الكراكيب حتى الساعة الرابعة صباحًا، وعلى الرغم من ذلك لم أشعر بالتعب على الإطلاق عند الذهاب إلى عملي".

"كنت دائمًا كسولة ومدمنة لمشاهدة التليفزيون؛ حيث كنت أعود إلى المنزل بعد انتهاء العمل وأسترخى أمام التليفزيون كل ليلة. والآن وبعد أن قمت بعملية التخلص من الكراكيب اكتشفت أن التليفزيون أصبح من تلك الكراكيب التي لا أستخدمها كثيرًا، فتخلصت منه أيضًا؛ فأنا الآن لدىَّ اهتمامات جديدة وليس لدىَّ وقت لمشاهدة التليفزيون كما مضى".

"في البداية كادت عزيمتي أن تضعف بسبب حجم الكراكيب المتزايد لديَّ، ولكنني كنت مقتنعة بأنني يجب أن أتخلص منها. وما أدهشني فعلاً مدى التحسن الذي شعرت به بعد أن قمت بالتخلص من كراكيب كل خزانة، وكانت الطاقة تأتي إليَّ من حيث لا أدري كي أستمر وأواصل التخلص من الكراكيب".

"انتهيت أنا وزوجي من قراءة كتابك حول التخلص من الكراكيب عدة مرات. وكنت طوال العام أشجعه على التخلص من بعضٍ من حقائبه المعدنية ومتعلقات أخرى ولم أفلح، لكنني عندما قرأت له فقرات بصوت مرتفع من كتابك، وجدته متحمسًا وسيطرت عليه طاقة لم أرَه عليها من قبل، وبدأ سريعًا في التخلص من تلك الكراكيب نهائيًا بصورة أذهلتنا، وأصبحت لدى زوجي طاقة أكبر، بل وخصَّص وقتًا كبيرًا للانتهاء من قراءة كتابك بصورة كاملة؛ ولذلك أشكركِ جدًا".

احتفاظك بالكراكيب يجعلك تعيش في الماضي

عندما تمتلئ كل المساحة الموجودة لديك بالكراكيب يصعب خلق مكان لأى شيء جديد قد يأتي في حياتك؛ وتميل أفكارك إلى أن تكون محصورة في الماضي، وتشعر بأنك غارقًا في المشاكل التي تجعلك عاجزًا لبعض الوقت، وتميل دائمًا إلى أن تنظر إلى الوراء بدلاً من النظر إلى الأمام في

حياتك. وبدلاً من تحمل مسئولية خلق الأفضل الذي تتطلع لتحقيقه في الغد، فإنك تُلقي اللوم على الماضي وكأنه المسئول عن الموقف الحالي الذي تمر به. يسمح لك التخلص من الكراكيب بأن تبدأ في التعامل مع مشاكلك، وأن تتقدم إلى الأمام. تخلص من الماضي لكي تحقق المستقبل المشرق الذي تتطلع إليه.

الاحتفاظ بالكراكيب يكدس جسدك

عندما تحتفظ بالكثير من الكراكيب داخل منزلك تتكدس الطاقة الموجودة به، ويصبح جسدك مكدسًا بالمثل. فالأشخاص الذين يميلون إلى الاحتفاظ بكميات هائلة من الكراكيب لا يمارسون الرياضة بالقدر الكافي، ويصابون بالإمساك وتكون طبيعتهم كئيبة وثقيلة، وتخلو أعينهم من الحيوية والنضارة. وعلى العكس من ذلك نجد أن الأشخاص الذين لا يحتفظون بالكراكيب يتمتعون بالنشاط والحيوية، وببشرة صافية ومشرقة، وعيون لامعة. وعليك أن تختار لنفسك الصورة التي تفضلها.

الاحتفاظ بالكراكيب قد يؤثر على وزنك

لاحظت خلال السنوات الماضية حقيقة مثيرة تتمثل في أن معظم الأشخاص الذين لديهم كراكيب كثيرة في منازلهم غالبًا يعانون من زيادة في الوزن. وأعتقد أن ذلك بسبب أن كل من زيادة الوزن وزيادة الكراكيب تعتبر شكلاً من أشكال حماية النفس؛ فعن طريق بناء طبقات من السمنة أو الكراكيب من حولهم يأمل هؤلاء الأشخاص في تحصين أنفسهم ضد صدمات الحياة، لا سيما ضد المشاعر التي لا يستطيعون السيطرة عليها بسهولة؛ الأمر الذي يمنح الشعور بالقدرة على السيطرة على الأشياء ومنعها من أن تترك تأثيرًا عميقًا، إلا أن هذا ضرب من خيال. وتوضح "أوبرا وينفري" قائلة:

"إن ما تعلمته خلال محنتي مع السمنة طوال ثلاثة عشر عامًا؛ أنك لن تستطيع البدء حقيقة في التعامل مع زيادة الجسد إلا عندما تصل أولاً إلى السبب النفسي الذي يعوقك عن ذلك. إن سبب عدم تقدمنا في الحياة الخوف الذي دائمًا ما يأخذنا إلى الوراء؛ تلك الأشياء التي تعوقنا عن أن نكون بالصورة التي كان من المفترض أن نكون عليها".

ولقد تأكدت بنفسي من صحة أن الاشخاص الذين يعانون من البدانة عادة ما يكون لديهم مخاوف دفينة بداخلهم، يجب التغلب عليها حتى يتمكنوا من التخلص من الكراكيب الموجودة لديهم. وكثير من هؤلاء الأشخاص كتبوا إليّ يخبرونني بالتحرر الذي يشعرون به عندما يتخلصون من تلك المخاوف ويبدأون بالفعل في التخلص من الكراكيب، وكيف أنهم يتخلصون من جزء من وزنهم عندما يتخلصون من تلك الكراكيب إلى الحد الذي أصابهم بالذهول. كما أخبروني أيضا أنه من الأسهل عليهم في البداية التركيز على تخفيض حجم مقتنياتهم في منازلهم بدلاً من تخفيض أوزانهم، وعندما يبدأون في العناية بالبيئة المحيطة بهم يصبح من الطبيعي والسهل عليهم الاعتناء بأنفسهم وأجسادهم بصورة أفضل. ولقد لخصت لي ذلك إحدى السيدات ذات مرة قائلة: "بعد أن ينتهي المرء من إفراغ المخلفات الموجودة في منزله، لا يليق به أن يظل محتفظًا بأوزان وطعام زائد في جسده".

الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يسبب لك الاضطراب

عندما تعيش وأنت مُحاط بالكراكيب يستحيل عليك أن تستوضح ما تقوم به في حياتك. وعندما تتخلص من هذه الكراكيب تفكر بصورة أوضح، وتصل إلى قرارات حياتك بسهولة. فالتخلص من الكراكيب يُعد أحد أفضل المساعدات التي أعرفها كي تكتشف وتحيا الحياة التي تريدها.

الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يؤثر في الطريقة التي يعاملك بها الأشخاص

دائمًا ما يعاملك الآخرون بالطريقة نفسها التي تتعامل بها مع ذاتك؛ فإذا كنت تعطي نفسك قدرها وما تستحقه من الاعتناء بها، فسوف يتعامل معك الناس بالطريقة ذاتها ويقدرونك ويعتنون بك. ولكن إذا كنت لا تحافظ على صحتك وجاذبيتك، وتسمح للمخلفات أن تتراكم من حولك، فربما تجذب إليك أشخاصًا يسيئون معاملتك بطريقة ما؛ لأنك سوف تشعر - بلا وعي منك - أن ذلك ما تستحقه.

وإذا كان منزلك في حالة من الفوضى ومزدحمًا بالكراكيب، ربما يحبك أصدقاؤك كشخص، ولكن سيكون من الصعب عليهم أن يحترموك، لا سيما إذا كنت دائمًا متأخرًا في إنجاز ما يجب عليك إنجازه، أو إن كنت لا تفي بوعودك لأنك إنسان فوضوي أو غير منظم؛ لذا عندما تقوم بتنظيف منزلك وتنظيمه فإن علاقاتك بالآخرين سوف تتحسن.

الاحتفاظ بالكراكيب يجعلك إنسانًا متقاعسًا

إذا كان لديك كثير من الكراكيب، فستميل إلى تأجيل عمل أى شيء إلى الغد. فالكراكيب تتسبب في ركود أو تعطيل طاقتك ويصبح من الصعب عليك أن تحفّز نفسك لفعل أى شيء، ولكن بعد أن تتخلص من الكراكيب سوف تندهش والآخرون لرغبتك في عمل أشياء كنت قد أرجأتها لوقت طويل. فقد يشعر الأشخاص فجأة بالحماسة لإعادة زراعة الحديقة، أو الاتصال هاتفيًا بأحد الأصدقاء، أو الدراسة، أو الذهاب في عطلة، أو أشياء من هذا القبيل. والخطابات التي أتلقاها، والتي تناقش هذا التأثير الذي ينتج عن التخلص من الكراكيب تصيبني بالدهشة؛ على سبيل المثال:

"توفي زوجي منذ خمس سنوات، وظللت أرجئ التخلص من متعلقاته. وقد أعطاني كتابك الشجاعة كي أجمع كل ملابسه وأشيائه وأتوجه بها إلى أحد المتاجر الخيرية، وكان ذلك بمثابة الهواء المنعش الذي دخل حياتي. وعلى الرغم من أنني أبلغ من العمر واحد وسبعين عامًا، فإنني التحقت بجامعة كي أتعلم الكمبيوتر، وأعلم كم يبدو هذا صعب التصديق".

"بينما كنت أقوم بتصنيف الأشياء الموجودة في سطح منزلي وجدت خطابات من بعض أصدقائي القدامى، الذين انتقلوا للعيش بالخارج، ووجدت الدموع تسيل من عيني وأنا أعيد قراءة هذه الخطابات، وتذكرت كم كان هؤلاء الأصدقاء قريبين جدًا من قلبي وكم أفتقدهم الآن! وندمت على أنني لم اتصل بهم منذ وقت طويل. باختصار انتهيت من تنظيف السطح وسافرت لزيارتهم وقضينا بالفعل وقتًا أروع مما كنت أتخيل، وأنا الآن أفكر بجدية في الانتقال للعيش هناك".

"يبدو أن التخلص من الكراكيب أصبح شيئًا يجري في دمي، فلم أعد أرضى عن ترتيب وتنظيم كل دولاب وخزانة داخل بيتي فحسب، بل أستيقظ في فجر كل صباح وأتوجه إلى الحديقة وأحاول ترتيبها، ولا أعلم إلى أين سوف أتجه بعد ذلك!".

قد يتسبب الاحتفاظ بالكراكيب في عدم التناغم بينك وبين الآخرين

تعد الكراكيب سببًا رئيسًا للنزاعات التي تنشأ داخل العائلات، وبين رفقاء الحجرات، وبين الشركاء والموظفين. فإذا كنت تعيش أو تعمل بينما الكراكيب تحيط بك، على عكس من حولك؛ فإن طريقة حياتهم لن تعوق تقدمك بَيدَ أن أسلوبك في الحياة سوف يعترض حياتهم بلا شك.

إن كل الأشخاص المحيطين بك يجذبونك إلى حياتهم لسبب ما، وأنت كذلك تجذبهم إلى حياتك لسبب ما، ولا يمكن أبدًا أن يكون ذلك السبب هو احتفاظك أو احتفاظهم بالكراكيب، حيث إن الكراكيب من الأسباب ذات المستوى المنخفض. وعندما تتخلص من تلك الكراكيب، ستكون قادرًا على الوصول إلى الأشياء والاحتمالات الأخرى عالية القيمة، التي يمكن أن تجمعك مع الآخرين، ويمكنكم القيام بها سويًا. وبالتأكيد ستكون أفضل بكثير من الجدال حول المخلفات والكراكيب الدنيوية.

قد يشعرك الاحتفاظ بالكراكيب بالخجل

ربما يكون منزلك قد وصل إلى المرحلة التي أصبح فيها مزدحمًا بالكراكيب لدرجة أنك تعيش في فوضى تخجلك من دعوة أي من أصدقائك، وتخشى أن يزورك أي شخص فجأة. أيهما تفضل: أن تعيش وحيدًا في عزلة مع تلك الكراكيب، أم أن تتخلص منها وتستعيد احترامك لذاتك وثقتك بنفسك وتجدد حياتك الاجتماعية بثقة؟

الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يعطلك عن حياتك

قابلت ذات مرة زوجين من كبار السن يعيشان في قصر جميل من خمس عشرة غرفة، وقد كبر كل أطفالهم واستقلوا بحياتهم وتركوا المنزل، وهما بعد يستمتعان بحياتهما الزوجية المليئة بالحب. وقد كانت حجرات المعيشة وحجرات النوم الخاصة بأبنائهم منظمة ومرتبة بعناية، ولكن في خلال فترة من الزمن وبعد أن ترك هؤلاء الأبناء المنزل أصبحت معظم حجرات نومهم وثلاثة من حجراتهم الأخرى عبارة عن بحر من الكراكيب اختفت فيه معالمها؛ فبدت إحدى الحجرات مثل متجر الخردة، حيث تراكمت فيها أكوام الزخارف وحليات الزينة من كل الأصناف والأشكال، وأصبحت أخرى تعج بأكوام مرتفعة من الملابس في منتصفها، وثالثة مزدحمة بالصناديق ومخلفات

كثيرة قد ورثوها عن عمتهم، والتي تحتاج كذلك إلى تصنيف. وعندما سألتهما عن ذلك اعترفا لي بأنهما يرغبان في السفر والاستمتاع بالأعوام الأخيرة من حياتهما معًا، ولكن مشكلة حجرات المخلفات التي تحتاج إلى الترتيب والتصنيف كانت دائمًا مؤرقة لهما، وكلما حان الوقت لتحديد موعد البدء في رحلة السفر، كانا يقرران أنهما لن يستطيعا السفر قبل أن ينتهيا من ترتيب تلك الحجرات أولاً. والواقع أن الخجل الذي يشعران به من كراكيبهما تسبب في تعطيل سفرهما وبقائهما في المنزل لعدة سنوات.

فلا تدع حياتك تمضي، وعليك أن تجلس الآن وتسجل في قائمة كل الأشياء التي تحب أن تقوم بها بمجرد أن تنتهي من تصنيف الكراكيب الموجودة لديك، والتخلص مما هو غير مفيد بالنسبة لك. ولتكن تلك الأشياء التي تريد القيام بها هي الحافز الذي سيساعدك على البدء في مهمة التخلص من الكراكيب.

الاحتفاظ بالكراكيب قد يصيبك بالإحباط

لا شك أن الطاقة الراكدة حول الكراكيب تُضعف معنوياتك وتصيبك بالإحباط، والحق أنني لم أقابل إنسانًا محبطًا لم يُحط نفسه بالكراكيب؛ فالشعور باليأس يرتبط بوجود الكراكيب، والتخلص منها يسهم في التخلص بدرجة كبيرة من هذا الشعور؛ لأنك بذلك تخلق مساحة تسمح بدخول شيء جديد إلى حياتك. وأعتقد أن نجاح هذا الأمر يعود إلى أن الكثير من أنواع الإحباط ينجم عن قيام الأنا الأعلى بمنعك عن فعل شيء كنت تقوم به، لأن الوقت قد حان كي تقوم بشيء آخر.

وإذا كنت تشعر بالإحباط الشديد لدرجة أنك حتى لا تستطيع التفكير في ترتيب وتنظيم المكان بصورة كاملة، على الأقل حاول أن تبدأ برفع

الكراكيب من فوق الأرض (عادة ما يميل الأشخاص المصابون بالإحباط إلى تكديس كراكيبهم)، وهذا من شأنه أن يرفع من طاقتك وينعش حالتك النفسية. وستكون فكرة جيدة أيضًا أن تقوم بفحص منزلك من ناحية "الضغط الجيوباثي" geopathic stress (طاقات الأرض الضارة)؛ فالكراكيب تتجمع في مناطق الضغط الجيوباثي، وقد تكون أحد العوامل المُتسببة في شعورك بالإحباط كذلك. لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع انظر الفصل الخاص بالضغط الجيوباثي في كتابي "خلق المساحات المقدسة باستخدام الفينج شوي".

قد تتسبب الكراكيب في زيادة في أمتعة السفر

إذا كان لديك الكثير من الكراكيب داخل منزلك؛ فمن المؤكد أنك ستحتاج إلى أخذ كثير منها عندما تعتزم السفر. وعادة ما يضطر الأشخاص الذين يدمنون الاحتفاظ بالكراكيب إلى دفع رسوم إضافية لأمتعتهم، التي تتضمن الأشياء التي يحضرونها معهم في العطلات بدعوى أنهم قد يحتاجون إليها، فضلاً عن كل التذكارات التي يجلبونها معهم إلى المنزل.

ومثل هؤلاء الأشخاص يميلون أيضًا إلى المغالاة في حياتهم العاطفية وصُنع حقيبة إضافية لمشاعرهم. فهل أنت من ذلك النوع الذي يبالغ في الأمور ويعطيها أكثر مما تستحق؟ وهل تشعر بالحزن والإحباط من أشياء تافهة، وتنزعج وتغضب لأشياء صغيرة قد تكون في خيالك فقط. عندما يتعلم الإنسان أن يخفض من حجم الماديات التي حوله، يكتشف أنه قد يكون قادرًا على خفض الشحنات العاطفية أيضًا التي تؤرقه، ويستطيع أن يستمتع بحياته بصورة أفضل.

الاحتفاظ بالكراكيب قد يُبلِّد إحساسك واستمتاعك بالحياة

كما تمتص الكراكيب الأصوات وتُسكتها، فإنها تجعل الجو العام لمنزلك كئيبًا، وتُخفِّض من قدرتك على الاستمتاع بحياتك. ويمكن أن تتحول إلى مخلوق روتيني تفعل الأشياء نفسها يومًا بعد يوم وعامًا بعد عام دون أي تجديد أو إبداع في حياتك، بل وقد تصبح إنسانًا مملاً لأي شخص يتعرف عليك. أما التخلص من الكراكيب فيسمح لرياح الإلهام المنعشة أن تدخل منزلك وحياتك من جديد، حتى أن تغيير مكان تلك الكراكيب من وقت لآخر يساعد على إنعاش طاقاتها.

ومن ثم يعتبر التخلص من الكراكيب شيئًا أساسيًا إذا كنت ترغب في أن تجد السعادة والمتعة والعاطفة في حياتك، وتلك الأحاسيس تعد نتاج الطاقة العظيمة المتدفقة داخل جسدك، التي لن تتحقق أبدًا طالما أن قنوات الاتصال بينك وبين ما يحيط بك مغلقة.

الاحتفاظ بالكراكيب يضاعف عملية التنظيف

تنظيف المكان المتكدس بالأشياء يستغرق على الأقل ضعف الوقت الذي يستغرقه تنظيف أي مكان آخر، فضلاً عن الوقت الذي تستغرقه في تنظيف تلك الأشياء نفسها. وكلما ازدادت الكراكيب التي تحتفظ بها، تراكمت حولها الأتربة، وتكدست حولها الطاقة التي تُوهن عزيمتك لتنظيفها؛ الأمر الذي يخلق انحدارًا شديدًا في طاقتك. وعليك أن تفكر في كل الأشياء الجميلة التي يمكن أن تقوم بها في حياتك عندما تتخلص من الكراكيب، بدءًا من اختصار وقت التنظيف إلى النصف. وإذا كان لديك شخص يقوم بعملية التنظيف نيابة عنك، فكِّر في مقدار المال الذي سوف توفره من أجره.

الاحتفاظ بالكراكيب يجعلك إنسانًا فوضويًا

ترى كم عدد المرات التي فقدت فيها مفاتيحك أو نظارتك أو محفظتك؟ وكم عدد المرات التي بحثت فيها عن شيء ما ثم في آخر الأمر يئست من العثور عليه، ثم تجده بعد أسابيع أو شهور بمحض الصدفة؟ أو ربما كان من الأسهل عليك أن تقوم بشراء ذلك الشيء المفقود مرة أخرى بدلاً من الاستمرار في البحث عن شيء تعرف يقينًا أنه موجود لديك بالفعل!

إن كونك فوضويًا يضيع الكثير من الوقت، وهو أمر محبط في حد ذاته ويجعلك تشعر بالفشل. وكثير من الأشخاص يظلون فوضويين احتجاجًا على النظام الذي فرضه آباؤهم عليهم بالقوة عندما كانوا في مرحلة الطفولة؛ بيد أن الاستمرار في حياتهم على هذا النحو يدمّر حياتهم. إن سيطرتك وتحكمك في منزلك كي تفعل ما تريد يمنحانك الكثير من السلطة، بدلاً من أن تترك رواسب القضايا التي لم يتم حلها في مرحلة الطفولة تتحكم في حياتك.

الاحتفاظ بالكراكيب يمثل خطرًا على صحتك

لن تصدق أن الأمر قد يصل إلى هذا الحد، ولكن احتفاظك بالكراكيب قد يمثل خطرًا على صحتك بالفعل؛ فعندما تبدأ الكراكيب فى اكتساب الرائحة الكريهة تنجذب إليها الحشرات الطفيلية وتصبح رطبة أو عفنة، أو تشرع تلك الكراكيب أن تتحطم بطريقة أو بأخرى، فيصبح الاحتفاظ بها ضارًا جدًا بالصحة بالنسبة لك ولجيرانك أيضًا. إلى جانب أن بعض أنواع الكراكيب يمكن أن تعرضك لمخاطر الحريق.

إذا كنت تُقدِر صحتك وسلامتك وترغب فى الحفاظ على علاقة جيدة بجيرانك، عليك التخلص من كل تلك الكراكيب قبل أن يزداد الأمر سوءًا وتلحق بك الأضرار (وبالطبع لن يتحسن الوضع من تلقاء ذاته).

الاحتفاظ بالكراكيب قد يرمز لأشياء غير مرغوب فيها

تُرى ما الرسالة الرمزية التي تعكسها الكراكيب التي تحتفظ بها؟ إن طريقة الفينج شوي تلفت الانتباه إلى أهمية العناية باختيار الديكورات واللوحات والصور التي تحيط بنا؛ لأن كل هذه الأشياء تقوم بتوصيل رسالة معينة. إنني أتعجب من الأشخاص الذين يتشبثون بأشياء، ويزعمون أن لها قيمة عاطفية عظيمة بالنسبة لهم، في الوقت الذي ترمز فيه تلك الأشياء إلى ما يزعمون أنهم يرفضونه الآن.

ولنأخذ بعض الأمثلة البسيطة: إذا كنت أعزب، وتبحث عن شريك جديد لحياتك؛ تخلّص من الديكورات واللوحات التي تمثل وحدتك، واستبدلها بالأشياء المزدوجة واللوحات التي تجسد الأحباب. وإذا كنت تعاني من كثرة الجدل والنزاع لا تكثر من اللون الأحمر في ديكوراتك، وإذا كنت كثير الشعور بالإحباط عليك أن تتخلص من كل الأشياء القديمة (من العهود السابقة) الموجودة في بيتك، واستبدالها بأشياء أخرى جديدة إيجابية ترفع من طاقتك. وعندما تصل في قراءة هذا الكتاب إلى فصل "الكراكيب وما يرمز إليه الفينج شوي"، ربما ترغب في أن تمحو نصف الكراكيب التي لديك دفعة واحدة عندما تكتشف أنها ترسل ترددات خاطئة حول ما تريده في حياتك!

الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يكلفك من الناحية المادية

كم يكلفك احتفاظك بكل الأغراض الموجودة لديك؟ عندما تفشل كل الأسباب السابقة في أن تجعلك تدرك مدى الضرر الذي يلحق بك نتيجة الاحتفاظ بالكراكيب، نجد أن المعادلة المالية البسيطة تجعل الكثير من الأشخاص يعودون إلى رشدهم في قضية احتفاظهم بالكراكيب.

وللقيام ببعض العمليات البسيطة عليك أن تتوجه إلى كل غرفة في منزلك، وتحدد نسبة تقريبية للمساحة التي تشغلها الأشياء التي نادرًا ما تستخدمها أو التي لا تستخدمها على الإطلاق، ولتكن أمينًا جدًا مع نفسك في إجراء هذه العملية الحسابية. وإذا أردت الحصول على حقيقة أوضح أضف إلى تلك العملية الحسابية كل الأشياء التي تكرهها، والتي لم تستخدمها منذ عام كامل. وحتى تأتي بنتائج أفضل اجعل الفترة الزمنية تمتد إلى أكثر من سنتين أو ثلاث سنوات للأشياء التي ستدخل في نطاق الكراكيب. وفي أغلب الأحوال؛ إذا كان متوسط مساحة منزلك المتوسط المعتاد، فإنك قد تصل إلى نتيجة تشبه التالية:

- المدخل ٥%
- حجرة الجلوس ١٠%
- حجرة الطعام ١٠%
- المطبخ ٣٠%
- حجرة النوم الرئيسة ٤٠%
- حجرة النوم الثانية ٢٥%
- حجرة المخلفات ١٠٠%
- الحمام ١٥%
- القبو ٩٠%
- السطوح ١٠٠%
- الحديقة ٦٠%

- الجراج		٨٠%

- المجموع		٥٦٥%

وعند تقسيم المجموع الكلي على عدد الحجرات

١٢ حجرة ÷ ٥٦٥% = ٤٧% معدل الكراكيب في كل غرفة.

كما يتضح في هذا المثال؛ تمثل التكلفة التي تتحملها نتيجة احتفاظك بالكراكيب ٤٧% من تكلفة إيجار أو ملكية منزلك. وأنصحك بالفعل أن تأخذ الأمر بجدية وتقوم بإجراء هذه العملية الحسابية على الفور.

وقد يؤدى بك ذلك إلى مرحلة تجاوزت فيها كمية أغراضك مساحة منزلك، مما يضطرك إلى دفع أقساط إيجارية مقابل توفير مساحة تخزينية تجارية في أي مكان آخر. وفي الأعوام الأخيرة، أفاد أصحاب المخازن المعروضة للإيجار بتضخم ورواج هذا العمل، فأصبح من المعتاد في المناطق الحضرية أنه من الضروري أن تقوم بالانتظار لعدة أشهر إذا أردت أن تعثر على مكان آمن لتأجيره لتخزين أشيائك. فهل ترى في هذا استثمارًا جيدًا لنقودك؟ أليس لديك شيء أهم تنفق فيه نقودك؟

وهناك طرائق أخرى لاستنزاف نقودك جرّاء احتفاظك بالكراكيب؛ فهناك تكلفة الوقت الذي تستغرقه في شراء تلك الكراكيب، وإيجاد مكان لوضعها فيه داخل منزلك، وكذلك تكلفة شراء شيء لتخزينها فيه؛ ونقصد بذلك أشياء مثل: صناديق التخزين، والأرفف، والدواليب، والأدراج، وخزانة الملفات، والدواليب الصغيرة، أو - في بعض الحالات المفرطة - بناء ملحق في نهاية المنزل، أو تشييد بناية صغيرة في الحديقة، أو تجهيز أرضية السطوح، أو إنشاء جراج ثاني. وهناك أيضًا تكلفة تنظيف الكراكيب والحفاظ عليها في درجة الحرارة والرطوبة المناسبتين، وحمايتها من العوامل الجوية

والتلف من الحشرات، وتكلفة شحن هذه الكراكيب عندما تنتقل من منزل لآخر. وقد ترغب أيضًا في التأكد من سلامة مثل هذه الأشياء؛ فتقوم بتركيب نظام أمان لحراستها، وأخيرًا هناك الوقت والمجهود والطاقة العاطفية التي تتكلفها للتخلص منها عندما تدرك في النهاية أن مثل هذه الأشياء لا تساعدك على الإطلاق.. فهل يستحق الأمر منك كل هذا العناء؟!

كثيرًا ما ستجد أن إجمالي كل التكاليف المشار إليها أعلاه تتجاوز القيمة الحقيقية لتلك الأشياء ذاتها، إذا ما فكرت في الأمر مليًا فستجد أنك تتكلف كل هذا الوقت والمال والجهد لشراء أشياء لن تستخدمها، ثم تكلفك ماديًا لكي تحتفظ بها إلى الأبد دون أدنى سبب.

الاحتفاظ بالكراكيب يمكن أن يصرف انتباهك عن أشياء مهمة

هل تمتلك أشياءك أم أن أشياءك هي التي تمتلكك؟ إن كل شيء تمتلكه يأخذ جزءًا من انتباهك، وكلما ازداد حجم الكراكيب التي تحتفظ بها، انحصرت طاقتك في الأمور المادية التي دائمًا ما تحتاج منك الاعتناء بها بطريقة ما، كما أوضحت الفقرات السابقة. ولكن حين تتخلص من تلك الأشياء الزائدة عن حاجتك، فإنك بذلك تعطي لنفسك حرية التفكير في الأشياء المهمة في حياتك، ووضعها في مكانها الصحيح بدلاً من أن تكون دائم الانشغال بتفاصيل المحافظة على الحياة اليومية.

إن فهمك مدى تأثير الكراكيب عليك يساعدك على أن تنظر إليها بطريقة جديدة تمكِّنك من أخذ قرارات جديدة، سواء أردت أن تحتفظ بها أو لا. وبشكل أساسي تتضمن عملية اتخاذك القرار فهمك سبب احتفاظك بالكراكيب من البداية.. وذلك ما سوف يتناوله الفصل التالي.

٦ ـ لماذا يحتفظ الأشخاص بالكراكيب؟

تعد الإجابة عن هذا السؤال في غاية التعقيد، وسوف تكتشف وأنت تقرأ الصفحات التالية الأجزاء المختلفة التي تعنيك بدرجات متفاوتة.

في كل الاستشارات العديدة التي قدمتها لمساعدة الأشخاص للتخلص من الكراكيب، كانت الكراكيب ذاتها هي العنصر المادي فحسب الكائن في المشكلة، ودائمًا كانت هناك أسباب ضمنية أعمق وراء تراكم تلك الكراكيب. ويبرر كثير من الأشخاص احتفاظهم بالكراكيب بأعذار مثل: انشغالهم أو كسلهم أو وقوعهم تحت ضغط؛ وكلها أعذار واهية. فمثلما توافر لديك الوقت لاكتساب تلك الكراكيب (حيث يقوم الأشخاص بذلك بسهولة)، لا بد أنك قادر على توفير الوقت اللازم للتخلص منها؛ فهذه الأعذار ليست سوى محاولات للتهرب من المشكلة دون التفكير في الأسباب النفسية وراء تجميع الكراكيب والاحتفاظ بها.

وقبل أن نناقش هذه الأسباب، أود في البداية أن أؤكد إيماني الشديد بأن الأشخاص دائمًا يبذلون أقصى جهد حسب معرفتهم. فلنصدر إذًا حكمًا على الكراكيب – تلك الخاصة بك والخاصة بالآخرين – حكمًا بأن تتخلص منها الآن فورًا، وتتخلص من ثم من أي شعور بالذنب قد تشعر به. فالكراكيب في حياتك تعني بشكل واضح أنه كان لديك بعض الأسباب التي دفعتك إلى خلقها، بما يعني أن الكراكيب التي تحتفظ بها الآن كانت ملائمة جدًا بالنسبة إليك في حياتك الماضية فيما أن الوضع الآن قد تغير تمامًا.

يهدف هذا الفصل إلى مساعدتك على فهم سبب احتفاظك بالكراكيب في الماضي بغية التخلص منها، والحد من تراكمها في المستقبل. فتلك الأشياء مدفونة في أعماق عقلك الباطن، وتتحكم في مسيرة حياتك دون أن

تدرك، وما أن تصبح واعيًا بها حتى تنخفض قوة سيطرتها عليك تدريجيًا، وسرعان ما تصبح قادرًا على أن ترجع إلى الوراء وتسخر من مقتنياتك من الكراكيب الغريبة التي كنت تختزنها في الماضي.

فلنعرض إذًا بعض الأسباب التي ربما تكون وراء شعورك بالحاجة إلى الاحتفاظ بالأشياء المتوافرة لديك.

"ربما تحتاج إليها في يومٍ ما"

هذا هو السبب الأول الذي يطرحه الأشخاص لتبرير احتفاظهم بالكراكيب، ويزعمون: "لا يمكنني التخلص منها؛ لا شك أنني سوف أحتاجها يومًا ما".

بكل المقاييس يحتاج الإنسان إلى الاحتفاظ بكميات معقولة من الأشياء التي يستخدمها بصفة دورية؛ ولكن هل حقًا تحتاج إلى كل هذه الأشياء التي تحتفظ بها طوال هذه السنين؟ (عليك أن تجيب بنفسك على هذا السؤال، وتذكر أشياء بعينها دأبت على الاحتفاظ بها خلال كل تلك السنوات).

قد تجيب قائلاً: "ومن يدري؟" وتتذكر الأوقات التي كنت فيها تحتاج إلى أشياء قد تخلصت منها من قبل؛ لذلك دعني أوضح لك الآن لماذا يحدث ذلك، وكيف تستطيع تغييره.

يعكس الاحتفاظ بالأشياء خوفًا من الحاجة إليها نوعًا من انعدام الثقة في المستقبل؛ وهو خوف يجعل عقلك الباطن يساعدك على خلق موقف تحتاج فيه إلى ذلك الشيء الذي تخلصت منه، على الرغم من أن ذلك قد يبدو غير واضح. وسوف تتعجب قائلاً: "لقد كنت أعلم أنني سأحتاج إلى ذلك الشيء الذي تخلصت منه"، بينما واقع الأمر أنه كان بوسعك تفادي هذا الاحتياج بأن تفكر بطريقة مختلفة. لقد خلقت شعورك بالحاجة إلى ذلك

الشيء بنفسك لاعتقادك الداخلي أنك سوف تحتاج إليه؛ فالكراكيب التي تتمسك بها فقط لأنك تفكر بهذه الطريقة هي ترددات بانعدام الثقة، وسوف تشعر دائمًا بالخوف والارتياب وعدم الأمان تجاه المستقبل إذا لم تقاتل هذا الإحساس وتتغلب عليه.

وفي الأغلب، لا يقتصر الأمر فقط على قلقك بالنسبة إلى مستقبلك، فأحيانًا ما تكون لديك رغبة مخلصة في أن تتوافر لديك القدرة على مساعدة الآخرين الذين يحتاجون إلى المساعدة، ومن ثم تحتفظ بكل الأشياء علّ أحدهم يحتاج إليها ذات يوم، ومن هنا تحتفظ بالأشياء نيابة عن أشخاص ربما لم تعرفهم بعد، ولمواجهة مواقف قد لا تحدث أبدًا؛ ويصبح من المستحيل بالنسبة لك أن تتخلص من أي شيء.

وإليكم بعض الأمثلة الصائبة التي صادفتها وتوضح هذا النوع من الكراكيب:

- خمسة أحواض زجاجية لحفظ أسماك الزينة ظلت موجودة بالمرآب لأكثر من خمسة عشر عامًا لدى رجل لا يحب الأسماك!
- خزانة أدوات مائدة تمتلئ إلى سقفها بالزجاجات الفارغة، وصناديق علب السمن، وصناديق البيض، وأشياء من هذا القبيل غير الصالحة للاستخدام، لفترة تجاوزت عشرين عامًا.
- حجرة ألعاب كبيرة مملوءة بلعب الأطفال التي يحتفظ بها زوجان من أجل ذرية ابنهما (الشاذ جنسيًا)؛ فربما يغير ولدهما رأيه ويتزوج امرأة ويرزق بأطفال.
- منزل كامل يمتلئ بالأغراض والممتلكات التي تحتفظ به امرأة قامت بشراء منزل آخر جديد لنفسها على مقربة منه، ولم ترغب في اصطحاب كل أشيائها وأغراضها معها؛ منعًا لازدحام المنزل الجديد بالكراكيب!

وإذا بحثت في أنحاء منزلك، فمن المحتمل أن تجد أشـــياء مـــن هـــذا القبيل، ويمكن أن تضيفها إلى ما ذكرنا سابقًا.

والشيء الرائع أنك بمجرد أن تتفهم دورك في خلق الاحتياج المفاجئ للأشياء التي قررت التخلص منها يتوقف الأمر برمته! وعندما تقرر التخلي عن هذه الأشياء يحدث شيء من اثنين؛ إما أنك لن تحتاج إليها ثانيـــة أبـــدًا، أو أنه ستظهر أشياء مماثلة أو أفضل في حياتك بطريقـــة مـــا فـــي الوقـــت المناسب إذا ما احتجت إليها مجددًا. لا شك أن الأمر يتطلب مهارة ما، ولكن ليس من الصعب على أي شخص أن يتعلمها؛ فكلما كنت واضحًا ومـــستقيمًا في حياتك، ازداد اكتشافك للأشياء التي تأتي إليك عندما تحتاج إليها بالفعل.

الهوية

ثمة سبب آخر لتعلقك بمقتنياتك يتمثل في أنك تشعر بطريقـــة مـــا أن هويتك ترتبط بتلك المقتنيات. وعلى سبيل المثال: قد تنظر إلى تذكرة عرض مسرحي قد ذهبت إليه منذ عشرة أعوام ماضية، وتقول: "نعم كنت هنـــاك.. فعلت ذلك الشيء". وقد تنظر إلى هدية قد منحها لك صديق، وتقول: " نعـــم كان لدىَّ صديق، وكان عطوفًا ومقدرًا بدرجة كافية وأعطاني هذه الهديـــة". واحتفاظك بتلك التذكارات من حولك يشعرك بتصالح أكثر مع هويتك.

من الجميل بالطبع أن تحتفظ ببعض الهـــدايا والتـــذكارات للأوقـــات السعيدة شريطة أنها لم تزل تمثل لك قيمة حالية، وألا تكون بالكثرة بحيـــث تربطك بالماضي بدلاً من أن تمدك بطاقة تفيدك في الحاضـــر. وعليـــك أن تثابر على مراجعتها بشكل دوري كي تتأكد من ذلك، وكـــي تحـــيط نفـــسك بالأشياء الحديثة التي تربطك بواقع شخصيتك الحالية.

وعلى الرغم من ذلك، فإن التخلص من مثل هذه المتعلقات القديمة يمثل صعوبات فريدة؛ لأنك في بعض الأحيان تتوحد بمنتهى القوة مع هذه المقتنيات حتى تظن أنك بتخليك عن شيء منها تفقد جزءًا من نفسك، أو حين تتخلص من هدية من أحد الأصدقاء تشعر بأنك تتخلص من عطف صديقك وحنانه، الأمر الذي يفسر المشاعر المتناقضة التي تشعر بها تجاه التخلص من الكراكيب العاطفية، وهي مشاعر صحيحة بدرجة ما؛ فممتلكاتنا تصبح محشوة بالأشياء التي نعتاد عليها، والأشياء التي دائمًا نستخدمها ونفضلها، أو الأشياء التي صنعناها بأنفسنا؛ فتلك الأشياء تخترق طاقاتنا على وجه التحديد، كما تخترق هدايا الأصدقاء مجال طاقاتهم أيضًا (خاصة الأشياء القيمة التي أهداها إلينا الأصدقاء لرغبتهم في أن نمتلكها). ومن دون أن ندري، يعتبر هذا أحد أعمق الأسباب التي توضح لماذا يشعر الأشخاص بالانهيار العاطفي عندما يفقدون كل شيء نتيجة سرقة أو حريق أو فيضان، فهم يحزنون من أجل الأشياء العزيزة على أنفسهم، والأشياء التي تلقوها من أصدقائهم وفقدوها مع ممتلكاتهم (على الرغم من أن تلك الكوارث قد تكون فرصًا إلهية رائعة تعطيهم الفرصة للانتعاش، وبدء حياتهم من جديد).

والحقيقة المؤكدة هنا أن استمرارنا في البقاء في هذه الحياة لا يعتمد على الاستمرار في الاحتفاظ بأي شيء من ممتلكاتنا، بل وربما من الأفضل إذا تخلصت من تلك الأشياء. أما إذا كنت قد توحدت بقوة مع بعض الأشياء وتريد أن تهون من أمر فقدانها على نفسك، فحاول أن تفكر في الأمر على أنها تنقل إلى منزل آخر جديد، وتتخلى عنها عن طيب خاطر، وتعطيها لشخص تعد ذات قيمة له، فيستخدمها ويحافظ عليها. فحين تفكر بهذه الطريقة ستشعر بالذنب لأنك تحتفظ بتلك الأشياء بدلاً من التخلي عنها؛ فتمسكك بالتعلق والاحتفاظ بهذه الأشياء يجعلك عائقًا أمام الحصول على فرصة جديدة للعيش مع شخص آخر يستخدمها بالفعل ويقدرها.

المكانة الاجتماعية

يميل بعض الأشخاص إلى الاحتفاظ بالكراكيب بدافع رغبتهم في امتلاك الأشياء نفسها التي يمتلكها معارفهم أو أقاربهم؛ كي يشعروا أنهم في ذات مكانتهم الاجتماعية، ويعوضوا شعورهم بالنقص. وبالطبع لا أعني أن كل من يمتلك منزلاً كبيرًا به كثير من الأشياء يشعر بالنقص أو الدونية، فالأمر ليس كذلك بالتأكيد، ولكن الكثير من الأشخاص يقعون في فخ الحفاظ على مظاهر الثراء فقط في الأشياء من حولهم، ولكي يشعروا، ويجعلوا مَنْ حولهم يشعرون بعلوّ مكانتهم الاجتماعية، غير أنه مهما بلغ مقدار الأشياء التي يحتفظون بها فلن تكون كافية أبدًا بالنسبة إليهم حتى يتعاملوا مع القضايا الدفينة في أعماقهم المتعلقة بإحساسهم بقيمتهم الذاتية.

من السهل جدًا في حياتنا اليومية في هذا العالم الذي يوجهه مبدأ اقتناء الأشياء، أن نضل الطريق ونفقد شعورنا بأنفسنا والسبب الحقيقي من وراء وجودنا في هذا الكون. ولا يوجد مكان يظهر فيه ذلك بوضوح أكثر من الولايات المتحدة الأمريكية؛ حيث تُقدر مكانة الفرد ليس بما هو عليه ولكن بما يساويه. ومع ذلك، إذا كان هذا هو السبب الذي يجعلك تحتفظ بالأشياء فاعلم أنك تشتري وهمًا، لأنك ببساطة ستترك كل هذه الأشياء برحيلك عن هذا العالم، فضلاً عن أن مكانتك كروح خالدة تتحدد بمجموعة أخرى من المبادئ تختلف عن مبادئ عالمنا المادي المؤقت.

الإحساس بالأمان

حين تتوافر لديك الغريزة الأساسية لتوفير المأوى وتهيئة بيت تتوافر فيه الأشياء الأساسية التي تخدم احتياجاتك، تكون هناك نقطة معينة يخرج فيها دافع اكتساب الأشياء عن الإطار. فالدعاية الحديثة الآن مصممة

خصيصًا كي تلعب على أوتار قلقنا. وإحدى الرسائل الثابتة التي ترسلها لنا الدعاية أنك: "إذا لم تحصل على هذا المنتج فسيقل شأنك بوصفك إنسانًا". ولتكتشف مدى تأثير تلك الإعلانات عليك، أتحداك أن تستطيع مقاومة قراءة إعلانات اللوحات الموجودة على الطريق في المرة القادمة التي تخرج فيها إلى الشارع. أعرف أنه من الصعب جدًا أن تقاوم ذلك إلا إذا كنت في بلد لا تستطيع قراءة لغته، فتلك الرسائل التي ترسلها لنا ضمنًا الإعلانات التي يُنفق عليها مليارات الدولارات، تحاول التأثير فينا بطرائق مقنعة جدًا من دون حتى أن ندرك ذلك. فنحن محاطون بها من خلال التلفاز والمذياع والجرائد والمجلات واللافتات والملابس والإنترنت؛ حيث كلها تشجعنا على شيء واحد فقط وهو المزيد من الشراء.

والسبب في ذلك أنك مهما بلغ حجم مقتنياتك أو الأشياء التي تمتلكها، لن تشعر بالأمان أبدًا. فكلما حصلت على شيء، كان هناك دائمًا شيء آخر تحتاج إليه، هذا فضلاً عن قلقك المستمر من فقد الأشياء التي حصلت عليها بالفعل. وأصحاب الملايين هم أكثر هؤلاء الذين يشعرون بذلك القلق. وسوف تدرك في نهاية الأمر أن كل الأشياء في حالة تغير دائم وما من شيء يشعرك بالأمان؛ فهو أمر يشبه الخرافة.

حب التملك

ولنتأمل الآن ما يحدث عندما تقرر أن تشترى شيئًا جديدًا. لنفترض أنك تقوم بجولة في الأسواق لشراء سترة جديدة، ثم بعد العناء في البحث تجد واحدة تعجبك كثيرًا، إلا أنك تتفحصها بعناية ثم تتركها لبرهة حتى تتأكد من أنها الأفضل بالفعل. في تلك اللحظات يأتي مشترٍ آخر ويمسك السترة وتبدو عليه الرغبة في شرائها، فيصيبك الذعر وتقول في نفسك: "هذه سترتي أنا"،

ثم تشعر بالراحة عندما يتركها وينصرف، أو ربما تقاطعه بصورة غير مهذبة لتخبره أنك قد شاهدت هذه السترة قبله وسوف تشتريها. قد تكون تلك المشاعر قوية جدًا، إلا أن واقع الأمر أن هذه مجرد سترة فحسب، ومن قبل ذلك بدقائق لم تكن لها أية أهمية لديك.

ثم تشتري السترة وتعود بها إلى المنزل، ويزداد ارتباطك بها. وإذا أصابها أي تلف؛ بقعة ما، أو قطع، أو أي تشوه كان بسبب المكواه، سوف تغضب جدًا وتعتبر أن ذلك مصيبة كبيرة وكارثة وفاجعة. وعلى الرغم من ذلك كله، تذكر أن تلك السترة لم تكن لتعني لك شيئًا منذ يومين فحسب، قبل أن تدخل حياتك؛ ما الذي يحدث إذًا؟

يأتي حب التملك والرغبة في امتلاك الأشياء من الجزء الجشع المتدني لديك، الذي يناضل من أجل تملك الأشياء والتحكم فيها، بينما تكون روحك دائمًا على دراية بأنك لا تملك شيئًا. يتوقف هذا الأمر على إدراكك أن سعادتك لا تعتمد على امتلاكك للأشياء، فهذا من شأنه أن يساعدك على المُضي في رحلة حياتك، ولكنها أبدًا لن تكون الرحلة نفسها.

الكراكيب الموروثة

إننا نتعلم أغلب أنماط سلوكنا من والدينا، وإذا كان أحد أبويك - أو الاثنين معًا - ممن يفضلون الاحتفاظ بالكراكيب، فمن الجائز أنهما اكتسبا هذه الصفة من آبائهم الذين ورثوها عن الأجداد. وهكذا ينتقل عشق الاحتفاظ بالكراكيب عبر الأجيال.

وتستطيع استيعاب مدى ضخامة المشكلة التي عليك أن تتعامل معها إذا كنت تنتمي إلى عائلة كبيرة يعشق أفرادها بالوراثة الاحتفاظ بالكراكيب، دعني أذكر لك حقيقة مدهشة اكتشفتها: إذا رجعت ستمائة عام في شجرة

عائلتك (أي حوالي عشرين جيلاً) وكان كل فرد من الأفراد السابقين في العائلة من هواة الاحتفاظ بالكراكيب، وعندما تزوج كل منهم انتقلت هذه الهواية إلى زوجته، وأنجب كل زوجين في العائلة طفلين فقط، وبالطبع انتقل إليهما وزوجتيهما عشق الكراكيب، فسوف يتعدى العدد الإجمالي لأسلافك المباشرين مليون فرد في خلال ستمائة عام، وهو رقم هائل لعشاق الكراكيب لا يمكن تجاوزه أو الرضا عنه!

إن العقلية التي تفكر بمبدأ "الاحتفاظ بالأشياء لربما تحتاج إليها في يوم من الأيام"، تعد جزءًا من الحالة السيكولوجية للوعي بالفقر (مضادة لحالة الوعي بالرخاء)، وهي دائمًا ما تنتقل من الآباء إلى الأبناء. فربما لم تعانِ أنت قط من الجوع أو الحاجة إلى أي شيء في حياتك، ولكن من الجائز أن يكون والداك قد خبرا هذه الظروف الصعبة، ومن ثم وضعا تلك المخاوف بداخلك. وبالمثل ما زال الناس في أمريكا يحملون العبء العاطفي لمشاعر الخوف التي انتابتهم في أوقات الكساد العظيم عام ١٩٢٩، وما زال كثيرون في أيرلندا يحملون ميراث مجاعة البطاطا الأيرلندية الكبيرة، التي حدثت في أربعينيات القرن التاسع عشر، كما تتذكر العديد من الأمم أوقات الحرمان في فترات الحروب، وهكذا. ومن ثم، فإنك عندما تختار أن تفكر بطريقة مختلفة، سوف تتحرر من المخاوف والقلق الذي كان يحمله القائمون على تربيتك، وعندما تخطو إلى ما هو أبعد وتركز على الوفرة والغزارة بدلاً من القلق من النقص والحرمان سوف تتخلى بسعادة عن الأشياء التي لم تعد بحاجة إليها، والواقع أنك سوف تتطلع إلى إطلاق سراحها؛ لكي تخلق مساحة أكبر للأشياء الأفضل لتدخل حياتك.

عليك أن تفكر فيما سيحدث لأولادك إن لم تتعلم كيفية التعامل مع عشقك الوراثي لجمع الكراكيب. لديك الآن فرصة كي تفسح المجال لشجرة

عائلتك من أجل أن تتخلص أنت أولاً من هذه الصفة، وبالتالي تتخلص منها الأجيال القادمة من بعدك، إضافة إلى مساعدة ذاتك في عملية التخلص من الكراكيب.

الاعتقاد بأن الأفضل هو الأكثر

إليك مثالاً على ذلك: في الغرب لا يخلو أي مطبخ من مجموعة كاملة من سكاكين الطهو؛ فهناك السكاكين الصغيرة لتقطيع الأشياء الصغيرة، وأخرى كبيرة الحجم لتقطيع الأشياء الكبيرة، وثالثة ذات شفرة مدببة، ورابعة ذات حرف مربع؛ بعضها خفيف الوزن، وبعضها ثقيل الوزن، ونحن نختار بعناية السكين المناسبة للمهمة التي نقوم بها.

ولكنك إذا ذهبت إلى مدينة "بالى" فستجد شيئًا غريبًا حيث لكل أسرة سكين واحد فحسب يُستخدم في أغراض عديدة؛ ربما أكثر مما تتخيل. والأمر لا يتوقف عند هذا الحد، بل تجد أيضًا أن الطفل البالغ من العمر خمس سنوات يبرع في استخدامها حتى أكثر من الطهاة في الغرب (يمكنك أن تطلب من أحد الأطفال أن يقشر لك ثمرة الأناناس مثلاً!). لا شك أن تلك الإعلانات المغولية أجرت لك عملية غسل مخ، وجعلتنا نصدق أننا بحاجة إلى مثل هذه الأدوات لتقطيع الأشياء. وأصبح لدينا كثير وكثير منها بالأحجام المختلفة، وفقد أغلبنا مهارة القدرة على التصرف في الأمور بدونها.

على نحو مستمر، يُصدّر لنا رجال الصناعة إقناعًا باقتناء أشياء كثيرة من خلال خلق إحساس دائم لدينا بالحاجة إليها، بغية بيع منتجاتهم وخداع الناس بها بصورة ساذجة في جميع الأوقات. في المرة القادمة حين تأتيك بالبريد كتالوجات تلك "الأدوات المفيدة التي لم تكتشف أنك في حاجة إليها"، امنح نفسك نصف ساعة مرحة تقضيها في تصفح تلك الكتالوجات، واترك

نفسك تقتنع بمدى التحسن الذي سيحدث في حياتك عندما تقتني أيًا من منتجات الكتالوجات، التي تتميز بأنها مقاومة للانزلاق ومتعددة الأغراض وسهلة الاستخدام والعناية بها، ثم اقذف تلك الكتالوجات بمرح في صندوق المخلفات دون أن تشتري أيًا منها. إن التراجع عن الوقوع في جُرف شراء منتج معين لم تكن لتستخدمه أبدًا بأي حال من الأحوال، يُعد من الأمور التي تمنحك شعورًا رائعًا بالقوة والسلطة.

البخل

يرفض الأشخاص المتمسكون بالاحتفاظ بالكراكيب التخلي عن أي شيء لديهم - حتى وإن كان عبارة عن خردة قديمة - قبل أن يتأكدوا تمامًا أنهم قد استخدموه الاستخدام الكافي الذي يعادل قيمته المادية. وهم يطبقون تلك النظرية حتى لو أنهم قد اشتروا ذلك الشيء بأقل من ثمنه، أو قد حصلوا عليه بدون مقابل؛ فهم يشعرون بالمهانة إن تخلوا عن أي شيء قبل استنفاد آخر قطرة فيه، ولو استدعى ذلك أن يظل الشيء قابعًا بلا استخدام في أحد الأماكن منتظرًا الوقت الذي تأتي فيه الحاجة إلى استخدامه.

وإذا كنت ممن يحتفظون بالأشياء لهذا السبب بالذات لا تنتظر أن تتعاطف معك الحياة؛ فالأشياء الجيدة لا تأتي إلى حياتك بسهولة إذا كنت تعطل تدفق الطاقة بإصرارك على التشبث بكراكيب عتيقة لم تعد ذات قيمة إليك. تحرر قليلاً من ذلك التشبث وسوف ترى بنفسك ما يحدث.

استخدام الكراكيب لقمع المشاعر

هل تشعر بعدم الارتياح عندما تكون هناك مساحات كثيرة خالية من حولك، أو عندما يتوافر لديك الكثير من أوقات الفراغ؟ إن الكراكيب تملأ

الفراغ بصورة مألوفة وتجعلك تشعر بأنك مشغول دائمًا. ولكن ما الشيء الذي تحاول أن تتفاداه باقتناء الكثير من الكراكيب؟ في الغالب يكون ذلك الشيء هو الشعور بالوحدة والخوف من احتياجك للحب والألفة، أو الحزن أو أي مشاعر أخرى دفينة بداخلك، والتي من السهل إخفاؤها وسط تلك الكراكيب التي تحتفظ بها بدلاً من أن تواجهها وتتعامل معها. سوف تندهش من إيقاع حياتك وشكلها عندما تواجه مخاوفك وتتصالح مع ذاتك. يُعد التخلص من الكراكيب إحدى أكثر الطرائق التي تجعلك تقوم بذلك بدون ألم؛ لأنك تستطيع القيام بذلك بوتيرتك الخاصة.

اضطرابات الاستحواذ الضاغطة

يحتفظ بعض الأشخاص بكميات هائلة من الكراكيب حتى أنهم يصلون إلى مرحلة خطيرة من اضطراب الاستحواذ الضاغط. فإذا وصلت إلى المرحلة التى لا تستطيع فيها أن تتخلص من أي شيء إطلاقًا بسبب قلقك الشديد من أنك ربما تحتاج إلى ذلك الشيء فيما بعد، فسوف يساعدك هذا الكتاب على فهم مشكلتك. كما أنك تحتاج أيضًا إلى استشارة متخصص لمساعدتك (توجد معدلات نجاح جيدة في علاج السلوك المعرفي). لقد قابلت أشخاصًا يحتفظون بكل فاتورة شراء، وكل حقيبة بلاستيكية، وكل جريدة، وأي شيء آخر بسبب الخوف المرضي الذى يسيطر عليهم من الحاجة إليها فى يوم من الأيام، وما يمكن أن يحدث في حالة عدم توافر مثل هذه الأشياء لديهم. فبدلاً من أن يكون منزلهم مكانًا راعيًا ينطلقون منه بأنفسهم إلى العالم، أصبح – على العكس من ذلك – كابوسًا صنعوه بأيديهم.

لا شك أن عملية التخلص من الكراكيب لا تُعد بديلاً عن العلاج المناسب، وإنما يمكن أن تكون جزءًا محوريًا من عملية الشفاء في رحلة

الوصول إلى حياة سعيدة خالية من الاستحواذ. وأنصحك بقراءة قصة بعنوان الرجل الذى لم يستطع التخلص من أي شـــيء "أو Mr. More, The Man who Could not Throw anything away" من كتاب *السماء تسقط* *The Sky is Falling*، للمؤلف ريان ديمونت Raeann Dumont. (انظر قائمة المراجـــع والقـــراءات المقترحة في نهاية الكتاب).

٧ـ إطلاق سراح الأشياء

تعتمد عملية التخلص من الكراكيب على فكرة إطلاق سراح الأشـياء، وليس فقط على التخلي عن مقتنياتك؛ فهذا ليس سوى النتيجة النهائية فحسب. ولكن الشيء الأهم يتمثل في التخلص من الخـوف الـذي يجعلـك تتمـسك بالأشياء في الوقت الذي ينبغي عليك التخلص منها.

"لقد جاءوا من أجل الإستريو"

إنني أعيش في مدينة "بالي" بإندونيسيا، وأقضي شهورًا متعددة من كل عام في السفر إلى الغرب، وقد قررت القيام بذلك منذ عام ١٩٩٠. وأحيانـا يخبرني الأشخاص بأنهم يتمنون أن تكون حياتهم مثل حياتي، ويتخيلون أنني بدأت بمبالغ طائلة من الأموال واستطعت تنفيذ ما يحلو لي، ولكـن الحقيقـة أنني بدأت من الصفر. لم يكن لدى شيء عندما شرعت أقوم بـذلك سـوى رغبة شديدة في أن أعيش في مدينة "بالي". وعندما ينظر الأشخاص بأمانـة إلي حياتهم الخاصة ويتأملون ما يمنعهم من تنفيذ أشياء يقولون أنهم يرغبون في تحقيقها، سوف يكتشفون أن أكثر ما يمنعهم هو تعلقهم بمقتنياتهم، وأنهـم قد وضعوا لحياتهم نظامًا يمنعهم من حرية تحقيق ما يتوقون إلي تحقيقه.

هناك فصل في كتاب "ستيوارت وايلد" *الـنفس المطلقـة Infinite Self*، يحمل عنوان "لا تتعلق بشيء"، حيث يقول:

"إن كل شيء تمتلكه يكون في رعاية القوة الإلهية، فإذا رجعت يومًـا إلى منزلك ووجدت أنك فقدت الإستريو الخاص بك، فلا تنزعج وتغـضب، ولكن قل "إنهم جاءوا من أجل الإستريو". لقد عاد الشيء إلي القوة الإلهيـة

التي منحته إليك، وثمة شخص آخر الآن يستخدمه. يخلق هذا مساحة جديدة في حياتك كي يأتي فيها إستريو آخر، أو يعطيك مساحة خالية بدون إستريو على الإطلاق؛ وبذلك يتوافر لديك الهدوء اللازم للتأمل والتفكير في ذاتك، وما ترغب في تحقيقه في هذه الحياة".

وإذا كنت تبحث عن شيء لكي تصرف فيه أموالك، فإليك نصيحته في هذا الشأن:

"لا تتمثل وظيفة المال فى اقتنائه والحصول عليه، وإنما تتجسد وظيفته الحقيقية فى كيفية استخدامه. فالسبب الرئيسي لجمع المال تمكينك من شراء الخبرات. ويجب أن تكون غايتك الوصول إلى نهاية حياتك وقد أنفقت كل أرصدتك البنكية، وتعود إلى الإله قائلاً: "انظر يا إلهي إلى هذا الكم الهائل من الخبرات"؛ ذلك أن ذكرياتك لن تضيع أبدًا".

لا تتعلق بالأشياء

تتغير الحياة على نحو متواصل؛ لذلك عليك أن تستمتع بالأشياء التي تأتي إليك في حياتك وتستخدمها الاستخدام الأمثل. وعندما يحين الوقت لأن تتخلى عنها، عليك أن تفعل ذلك دون تردد. يجب أن يسير الأمر كله بهذه البساطة؛ فحقيقة أنك تمتلك شيئًا ما لا تبرر أبدا احتفاظك بذلك الشيء إلى الأبد، فأنت لست سوى حارس مؤقت لأشياء كثيرة أثناء مرورها في حياتك. وفي النهاية لن تستطيع – مثلاً – أن تأخذ جميع محتويات خزانة مطبخك معك إلى قبرك، ولا أعتقد أنك سوف ترغب في ذلك!

فكل الأشياء المادية ليست سوى طاقة في حالة من الانتقال أو التحول. فقد تعتقد أنك تملك منزلاً أو أن لديك مالاً في البنك، ولكن حقيقة الأمر أنك حتى لا تمتلك ذلك الجسد الذي يشكل هيئتك. إن كل تلك الأشياء عبارة عن

أشياء تقرضها لنا الطبيعة، وما أن ينتهي الوقت المحدد لها لدينا، يتم إعادتها تلقائيا إلى الطبيعة التي تقوم بإعادة تدويرها وإظهارها من جديد في أشكال مختلفة من دونك. إنك عبارة عن روح متألقة وخالدة ولا يمكن إتلافها، ولكن الظروف الإنسانية التي تحيط بك لا يمكن وصفها بأنها أكثر من حالة مؤقتة لـ "جسد مُستأجر".

فجسدك ليس إلا تمثالاً مؤقتًا تتجسد فيه روحك، وكل الأشياء التي تحتفظ بها في المجال الخارجي المحيط بذلك التمثال؛ تحتاج إلى التغيير، تمامًا مثلما تتغير أنت وتنمو، حتى تصبح تلك الأشياء قادرة على أن تعكس ذاتك؛ خاصة إذا كنت تحاول أن تقوم بأي نوع من أعمال تحسين الذات، فإنك بالتأكيد سوف تحتاج إلي تحديث البيئة المحيطة بك باستمرار، وعليك أن تعتاد على التخلي عن أثر الكراكيب المنبوذة التي تؤرقك، وتبدأ في التفكير في ذلك الشيء باعتباره دلالة على تقدمك!

تخلص من الخوف

يتمسك بعض الأشخاص بالاحتفاظ بالكراكيب خشية التخلص منها؛ ربما لخوفهم من الحالة الشعورية التي قد يمرون بها خلال عملية تصنيف الأشياء وترتيبها، أو لخوفهم من ارتكاب خطأ بالتخلص منها والشعور بالندم فيما بعد للتخلص من شيء ما، وربما لخوفهم من تعريض أنفسهم للضعف أو المخاطرة بأي طريقة. بالفعل يجعلك التخلص من الكراكيب تواجه كثيرًا من الأشياء التي سيكون ضروريًا عليك أن تتعامل معها، وكلنا على دراية بذلك بالبديهة.

ومع ذلك فإن الآثار الإيجابية التي تنتج عن التخلص من الكراكيب تستحق عناء الحصول عليها؛ فلا يمكن أن يتجمع الحب والخوف في المكان

نفسه؛ لذلك فإن كل شيء تحتفظ به في حياتك بدافع الخوف يمنع فرصة دخول المزيد من الحب إلى حياتك. وبتخلصك من ذلك الخوف ينفتح طريق للمزيد من الحب لكي ينفذ إلى حياتك. يمنعك الخوف من أن تكون بصورتك الحقيقية ومن أن تقوم بتنفيذ ما خلقت من أجله، ويمنحك التخلص من الكراكيب الفرصة لكي تقترب من استيضاح الهدف الرئيسي لحياتك. فذلك الخوف يُعد عائقًا يعترض طريق قوة الطاقة الحيوية لحياتك، فيما أن التخلص من الكراكيب يساعدك على إعاة اتصالك مع حياتك الطبيعية، ويمنحك أيضًا الحرية لتكون ذاتك وكل ما تستطيع أن تكون عليه؛ وهذه أعظم هدية يمكن أن تقدمها لنفسك.

الجزء الثاني

تحديد الكراكيب

٨ـ الكراكيب وبوذا الفينج شوي

إذا لم تتمكن الفصول السابقة من إعطائك الدافع الكافي للبدء فى التخلص من الكراكيب، فلا شك أن هذا الفصل سيفعل!

اختبار بوذا الفينج شوي

إن بوذا الفينج شوي عبارة عن لوحة تعكس مدى ارتباط المناطق المختلفة في أي مبنى تشغله بعوامل محددة في حياتك.

إذا كان هناك مكان معين فى منزلك أو مكان عملك يبدو أنه يمتلئ سريعًا بالكراكيب كلما قمت بترتيبه وتنظيمه، فعليك أن تبحث عن موقعه فى البوذا والعنصر الذى يرتبط به هذا المكان، وتفقد ما يحدث مع هذا العنصر. من الأرجح أنك ستجد هذا الجزء بحاجة إلى العناية المستمرة، وأنه يعج بالمعوقات. فحياتنا لا تنفصل عن المباني التي نعيش فيها؛ لذلك من الحكمة دومًا أن تختار بعناية الأشياء التي تحتفظ بها في ذلك المكان؛ كي تحقق تناغمًا أفضل، وتجلب المزيد من الطمأنينة إلى ذلك الجزء في حياتك.

يتسبب الاحتفاظ بالكثير من المخلفات في أي مكان في حدوث تأثيرات خطيرة؛ فمن شأن حجرة للمخلفات في المكان المرتبط بالازدهار الاقتصادي أن تتسبب في نشأة مشكلات مالية في حياتك. ذات مرة قرر أحد المحاسبين الذين حضروا إحدى ورش العمل التي أقمتها عن الكراكيب والفينج شوي، أن يختبر صحة هذه المعلومة. وكان ذلك المحاسب يعاني من بعض المشاكل فى أعماله، ولاحظ وجود بعض المرايا المكسورة والزخارف المُحطمة في المكان المرتبط بالازدهار الاقتصادي في مكتبه، فقام من فوره بترتيب ذلك المكان والتخلص النهائي من تلك الكراكيب الموجودة به. ولكم كانت دهشته عارمة حين تلقى خلال أيام قليلة طلبات من اثنين من العملاء، اللذين سرعان

ما أصبحا من كبار عملائه فيما بعد. والغريب فى الأمر أنهما قررا فجأة وقف التعامل مع شركات المحاسبة التي كانا يتعاملان معها، والبحث عن محاسب جديد بطريقة غير مألوفة تمامًا من خلال دليل اليلو بيدجيز، وكان رقم مكتب هذا المحاسب أول رقم هاتف وجدوه. ولقد تأثر جدًا ذلك المحاسب بهذا الموقف وعاد للانضمام إلى ورشة عمل أخرى وحكى لنا قصته. والحق أنني قد استمعت كذلك إلى عدد لا يُحصى من قصص النجاح المشابهة خلال سنوات عملي.

استخدام البوذا

قد تستغرق الدراسة العميقة لبوذا الفينج شوي العديد من السنوات، وربما تهتم بعد قراءة هذا الكتاب بالبحث والقراءة في هذا الموضوع للحصول على المزيد من المعلومات. ولتحفيزك على التخلص من الكراكيب الموجودة لديك، سوف أتناول بوذا الفينج شوي من حيث مصطلحاتها الأساسية فحسب، ومن خلال التخطيط المبسط التالي:



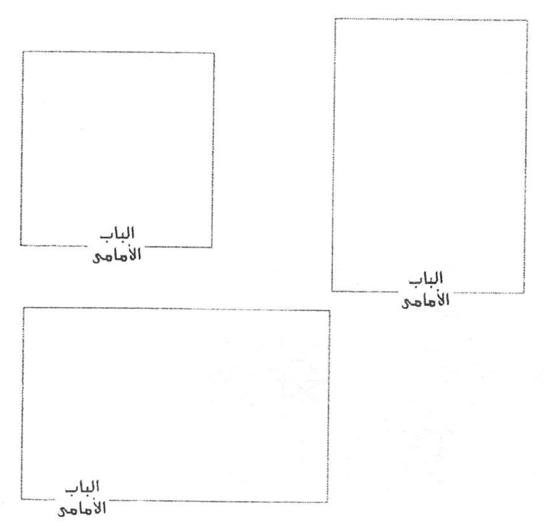
تخطيط مبسط لبوذا الفينج شوي

لنفترض أنك ترغب في تطبيق تخطيط البوذا على منزلك. في البداية عليك بإحضار لوح واضح من البلاستيك وقلم مخصص للكتابة على مثل هذا السطح، ابدأ برسم مربع وقسّمه إلى تسعة مربعات؛ ثلاثة مربعات في الصف الأعلى، وثلاثة مربعات أخرى في الصف الأوسط، ثم الثلاثة الأخيرة في الصف السفلي، وانقل الكلمات المكتوبة في التخطيط المبسط الموضح في الشكل المرسوم أمامك.

ثم عليك بإحضار ورقة عادية وارسم عليها تخطيط منزلك، مجرد رسم توضيحي يبين كل الحوائط والممرات. وإذا كنت تؤجر جزءًا من منزلك فلا ترسمه، فقط ارسم الشقة أو الحجرة التي تعيش فيها.

عليك أن تدير الورقة حتى يصبح المدخل الأمامي للمنزل أو الشقة أو حتى الحجرة التي ترسمها متوازيًا مع الحد السفلي للورقة، كأنك تتجه نحوه وعلى وشك أن تخطو بداخله. ويعتبر المدخل الأمامي العامل الذى يحدد كيفية وضع البوذا؛ لأنه المكان الذي تدخل منه الطاقة ويدخل منه الأشخاص إلى منزلك.

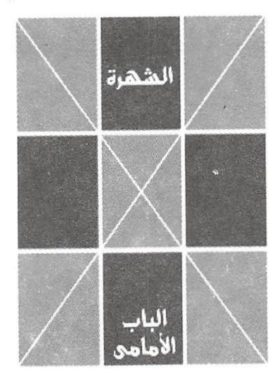
فيما يلي بعض الأمثلة:

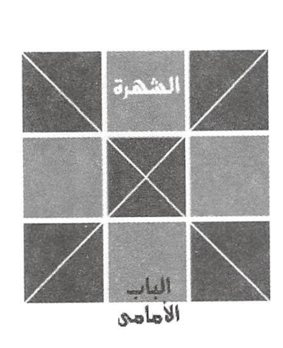


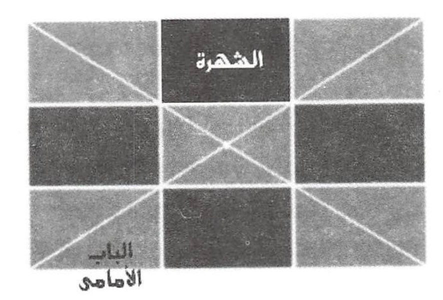
رسم تخطيطي للأشكال المعتادة للمباني أو الحجرات

(ملاحظة خاصة للأيرلنديين والمجتمعات الأخرى الصديقة في العالم: إذا كنت وأفراد عائلتك وأصدقاؤك وساعي البريد الذي يسلمك بريدك، تستخدمون الباب الخلفي مدخلاً للدخول بديلاً عن الباب الأمامي، فعليك استخدام هذا الباب باعتباره المدخل الأمامي عند تطبيق البوذا).

والخطوة التالية أن تحدد وسط أو مركز المنزل؛ لكي تستطيع وضع البوذا على تخطيط المنزل وتقرأ أين تقع عناصر حياتك في أنحاء منزلك. وإذا كان منزلك على شكل مربع أو مستطيل فسيكون ذلك سهلاً؛ فيمكنك ببساطة أن ترسم خطوطاً مائلة من كل الجوانب لتحديد نقطة الوسط، وتستطيع مقابلتها بنقطة الوسط الخاصة بالبوذا. ولاحظ أن البوذا تتمتع بالمرونة والقدرة على التمدد كي تملأ الشكل المستطيل.

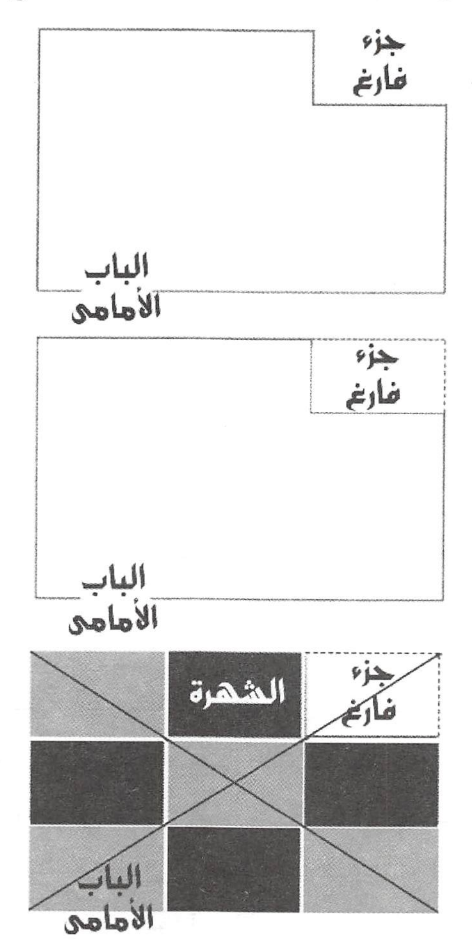






تحديد وسط أو مركز المبنى أو الحجرة، ورسم البوذا

وإذا كان منزلك يتخذ شكلاً غير معتاد، عليك أن ترسمه بشكل مربع قبل أن ترسم الخطوط المائلة لتحديد نقطة الوسط، ويمكنك أن تملأ المربع بالنقاط حتى تتمكن من تحديد نقطة الوسط، كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل أكثر تعقيدًا للمباني أو الحجرات ذات الأشكال غير المعتادة: اجعل الشكل مربعًا بالنسبة للمنطقة الفارغة أولاً لكي تتمكن من تحديد نقطة الوسط بالنسبة للمساحة، ثم ارسم عليه البوذا.

بوذا داخل البوذا

وهنا يصبح الأمر أكثر إثارة؛ فتطبيق البوذا لا يقتصر على المبنى الذي تسكن فيه فحسب، بل هناك أيضًا بوذا أكبر لقطعة الأرض التي يقع عليها المبنى (يمكنك تدويره لمحاذاة الحد السفلي من اللوح ليكون بالتوازي مع المدخل الرئيسي لقطعة الأرض)، وتستطيع تطبيق البوذا على كل حجرة من حجرات منزلك بشكل مستقل (ضع الحد السفلي من اللوح بالتوازي مع مدخل كل حجرة).

لذلك عليك أن تتخلى عن أي أفكار تراودك حول نقل مخلفاتك في سرية وإخفائها في سقيفة في قاع الحديقة مثلاً. فإذا وضعت تلك المخلفات في ذلك الركن الأيسر البعيد في حديقتك فكأنك تضع العوائق في حياتك المالية هناك، وإذا وضعتها في الركن الأيمن فكأنك تضع العوائق في طريق علاقاتك الشخصية بالآخرين في ذاك المكان، وإذا وضعتها في وسط الحديقة فكأنك تدمر سمعتك.. وهكذا لا يوجد مكان تضع فيه الكراكيب لن يؤثر عليك.

الكراكيب والبوذا

يمكنك القيام بهذا التدريب البسيط الآن. فَكِّرْ في خزانة ما في منزلك تمتلئ بالكراكيب منذ فترة طويلة حتى أنك لم تعد تعرف ما يوجد بداخلها. ترتبط الخزانة بجزء ما في ذاتك؛ فثمة جزء ما في حياتك ابتعدت كثيرًا عنه ولم تعد تدري ما يحدث به الآن. ولتتعرف على ذلك الجزء المفقود، يمكنك تحديد مكان تلك الخزانة في البوذا الخاصة بمنزلك، وما ترتبط به الحجرة التي يقع فيها. وإذا كانت تلك الخزانة تقع في حجرة تستخدمها بكثرة، ستكون بوذا هذه الحجرة الأهم بالنسبة إليك فتبدأ بها. أما إذا كانت الخزانة في حجرة لا تستخدمها كثيرًا، فيمكنك الرجوع إلى بوذا منزلك ككل.

الأجزاء التسعة للبوذا

ستلاحظ في الفقرات الوصفية التالية أن لكل جزء من البوذا عدة أسماء مختلفة، والهدف من ذلك إعطاؤك الشعور بالمستويات المختلفة وتواترات الطاقة التي تشملها كل منطقة في منزلك. وعليك أن تختار الأسماء التي تفضلها.

الازدهار الاقتصادي، الثروة، الوفرة:

من شأن وجود الكراكيب في هذه المنطقة أن يعوق تدفق أموالك، ويتسبب في إحداث الركود في موقفك المالي بشكل عام، كما يجعل من خلق الوفرة في حياتك مهمة شاقة تتطلب الكثير من العمل.

الشهرة، السمعة، الإشراق:

يؤثر وجود الكراكيب في هذه المنطقة على سمعتك، ويقلل من شعبيتك لدى الآخرين، كما ستخلو حياتك من الحماسة والعاطفة والإلهام.

العلاقات، الحب، الزواج:

يؤثر وجود الكراكيب في هذه المنطقة على علاقتك بالآخرين، ويمكن أن يتسبب في صعوبة العثور على شريك الحياة، وربما تصادف كثيرًا من المشاكل في علاقاتك الحالية مع الطرف الآخر، ولن تستطيع تحقيق ما تريد.

الأسرة، السابقون، المجتمع:

يتسبب وجود الكراكيب في هذه المنطقة في خلق المشاكل بينك وبين رؤسائك، والأشخاص في السلطة، ووالديك، فضلاً عن خلق كثير من المشاكل في عائلتك ومع من يحيطون بك من أفراد المجتمع ككل.

الصحة، الانسجام، الرفاهية:

من شأن وجود الكراكيب في تلك المنطقة أن يؤثر تأثيرًا مدمرًا على الصحة، وسوف تخلو حياتك من شيء ذي معنى حقيقي.

الإبداع، الذرية، المشاريع:

ستواجه عقبات كثيرة في مجال إبداعك إذا كانت هذه المنطقة تحتوي على الكراكيب، وستواجه كذلك عقبات عند تنفيذ مشروعاتك وصعوبات في علاقتك مع أولادك، أو الأشخاص الذين يعملون لديك.

المعرفة، الحكمة، تحسين الذات:

يقلل وجود الكراكيب في هذه المنطقة من قدرتك على التعلم واتخاذ القرارات الحكيمة، ومحاولاتك لتحسين ذاتك.

الرحلة، المهنة، طريق العمل:

عندما توجد الكراكيب في تلك المنطقة سوف تبدو لك الحياة على أنها صراع شاق، وستشعر بأنك تعاني حالة من الروتين وتعجز عن تحقيق ما تريده، ومن المحتمل أيضًا أنك حتى لا تدرك ما تسعى إلى تحقيقه بالفعل.

الأصدقاء المساعدون، العطف، السفر:

تعوق الكراكيب الموجودة في هذه المنطقة من تدفق الدعم في حياتك؛ فتشعر كأنك تعيش وحيدًا في أغلب الأوقات، فضلاً عن أنها تعوق خططك للسفر أو الانتقال من منزل لآخر.

اختبار البوذا

يُعرف عني نزعتي إلى الشك؛ لذا أشجعك مخلصة على اختبار مدى صلاحية هذه المعلومة عن بوذا الفينج شوي قبل قبولها. وهناك طريقة بوسعك أن تستخدمها للتحقق من ذلك؛ أن تختار أحد أماكن البوذا التي تسير على ما يرام في حياتك ثم تضع فيها كميات هائلة من المخلفات والخردة والكراكيب وتتركها لعدة أشهر، وانتظر ما سيحدث. لقد قمت بذلك مرة واحدة وكانت النتيجة كارثة كبرى!

ولكن ثمة اختبار آخر أكثر إيجابية أنصحك بالقيام به بدلاً من الاختبار الأول، ويتمثل في أن تختار أحد العناصر التي لا تسير بصورة جيدة فى حياتك، وتخلص من الكراكيب الموجودة في المناطق المرتبطة بها في لوح البوذا. على سبيل المثال؛ إذا كنت تشعر بالوحدة في حياتك وافتقارك إلى الدعم الكافي، عليك أن تتخلص من الكراكيب الموجودة في مكان الأصدقاء بحديقتك، ومنزلك، ومكانهم المرتبط بالبوذا في الحجرات الرئيسية التي تقضي فيها أغلب أوقاتك. وإذا كان يتعذر عليك الوصول إلى تلك الأماكن لأي سبب كان (ربما يكون لديك مستأجر يعيش في ذلك الجزء من منزلك، أو أي شيء آخر)، فسوف تحتاج إلى القيام بالمزيد من العمل الإضافي الجيد في الأماكن التي تستطيع الوصول إليها.

مما لاشك فيه أن أفضل الطرائق للوصول إلى أفضل النتائج التخلص من كل الكراكيب الموجودة في منزلك أيًا كان مكانها؛ الأمر الذي سيساعد على أن تسير كل عناصر حياتك بصورة طيبة ومتساوية.

يتناول الجزء التالي من هذا الكتاب تحديد أنواع معينة من الكراكيب، بدءًا بإلقاء نظرة على المناطق المفضلة للكراكيب، والتي يتكرر فيها تجمع مخلفاتك.

٩ـ مناطق تجمع الكراكيب في منزلك

فكّر في منزلك باعتباره شكلاً من الجرافيك ثلاثي الأبعاد يعكس حياتك. وإذا كنت تتشارك في مساحة منزلك مع آخرين – خاصة إذا كانوا أكثر عددًا منك – يمكنك بالطبع أن تزعم أن هذا المنزل لا يمثل حياتك فقط، بل يمثل حياتهم بصورة أكبر، لكنك لن تفلت بسهولة بهذا الزعم. فكل شيء من حولك انعكاس لذاتك، ولا يتضمن ذلك منزلك فحسب، بل أيضًا الأشخاص الآخرين الذين يقيمون معك فيه وما يخلقونه في هذا المنزل.

يتناول فصلنا هذا بعض المناطق الرئيسية التي تتجمع فيها الكراكيب، ومدى تأثيرها عليك.

البدروم والأسطح وحجرات المخلفات

البدروم والأنواع الأخرى من المخازن التي توجد أسفل المنزل

يمثل البدروم أو القبو الموجود في منزلك ماضيك وعقلك الباطن. ويتوافق البدروم الممتلئ بالكراكيب مع قضايا الماضي التي لم تتعامل معها، والتي غالبًا ما تكون بالغة الخطورة (يميل الأشخاص عادة إلى وضع مخلفاتهم الثقيلة في البدروم). وستوضح لك الفترة الزمنية التي احتفظت فيها بتلك الأشياء في هذا المكان، مدى طول المدة الزمنية التي قمت فيها بتأجيل التعامل مع القضايا المدفونة – رمزًا – في تلك الأشياء. وتذكر أيضًا إضافة المدة الزمنية التي توقفت فيها عن استخدام هذه الأشياء قبل أن تضعها في البدروم.

وإذا كنت تترك الأشياء لفترة زمنية طويلة في البدروم؛ فإنك بذلك تتيح الفرصة لأشياء مثل العفن الفطري، والفئران، والرطوبة، والفطريات، وغيرها من الروائح الكريهة التي تتجمع حول تلك الأشياء بشكل طبيعي، لأن تتدخل وتساعدك على اتخاذ القرار بالتخلص منها. ولكن إلى أن تحدث هذه العملية، كيف تؤثر تلك الكراكيب على حياتك؟ فالشعور باليأس والإحباط واللامبالة والتفاهة، أو أن ثمة أشياء تعرقل تقدمك، فقط جزء طفيف من الآثار الجانبية التي قد تلحق بك نتيجة الاحتفاظ بالكراكيب في ذلك المكان الخفي الواقع تحت سطح الأرض.

بالطبع أنا لا أقصد ألا تحتفظ بأى شيء في البدروم أو في قبو منزلك؛ فمن الطبيعى أن تحتفظ ببعض الأشياء هناك؛ ولكن عليك أن تتفقده باستمرار، وأن تحتفظ فقط بالأشياء التي تستخدمها من حين إلى آخر، ولا تجعله مكانًا مكدسًا بالأشياء التي تحول دون تدفق الهواء والطاقة في جميع أرجائه.

الأسطح

قد تتسبب الأشياء التي تحتفظ بها في سطح منزلك في إعاقة طموحاتك وإمكاناتك الأسمى؛ فتسهم بذلك في تدمير ذاتك بخلق تلك الحدود الزائفة. وستكون قلقًا بشأن المستقبل أكثر من الأشخاص الآخرين، كأن هناك تلاً من المشاكل يقبع فوق رأسك وتتوقع سقوطه بين لحظة وأخرى. وقد كتب لي عدد من الأشخاص يصفون الفرق الذي شعروا به بعد أن تخلصوا من الأشياء الموجودة في أسطح منازلهم. وفيما يلي أمثلة من خطاباتهم:

"لقد استغرق الأمر مني حوالي أسبوع للتخلص من الكراكيب التي كانت تشوه سطح منزلي، لكنه كان شعورًا رائعًا بحق، وأنا الآن مفعم بالطاقة والحيوية".

"احتفظت في سطح منزلي بذكريات أكثر من أربعين عامًا مضت؛ خطابات غرامية وصور ومذكرات وهدايا وتذاكر سينما ومسرح؛ أشياء كثيرة كانت تجمع التراب والفئران حولها. ولكني استطعت التخلص منها وحولت هذا المكان الذي كان يمتلئ بالأتربة والفئران والمخلفات إلى مرسم، وأصبح الآن حجرتي المفضلة بالمنزل، واكتشفت خلالها موهبتي في فن الرسم، التي أضافت كثيرًا من المتعة إلى حياتي".

"قررت أن أحجز ميعادًا لإجراء استشارة معك لأن عملي تدهور منذ عدة سنوات ماضية. كنت أتمنى أن تستخدمي عجائب الفينج شوي في تحسين أوضاع عملي والدفع به إلى الأمام، ولكن كان أبعد شيء عن خيالي أن تنصحيني بتنظيف سطح المنزل! وربما ينبغي أن أعترف أيضًا أنه لم يكن بمقدوري القيام بهذه المهمة بمفردي، بل شجعتني زوجتي وتحدثت معي حول أهمية هذا الأمر، وساعدتني على إنجازه. وأود أن أخبرك أن ما ذكرتيه قد تحقق بالفعل، وكأنني بهذا العمل (تنظيف السطح) قد أزلت المعوقات التي تقف في طريق عملي، الذي اتخذ مسارات جديدة تمامًا. إنه بمثابة الحلم الذي أصبح حقيقة".

حجرات المخلفات

بعد قراءتك للفصل السابق حول بوذا الفينج شوي أرجو أن تلغي من حياتك إلى الأبد فكرة وجود حجرة للمخلفات مجددًا. فتلك الحجرات تبعث بطاقة مظلمة وكريهة جدًا من شأنها بالفعل إفساد أي من عناصر حياتك. فإذا كانت ظروفك تجبرك على الاحتفاظ بحجرة للمخلفات ولا تستطيع التخلص منها في وقت قريب، حاول على الأقل أن تقوم بتنظيف الكراكيب الموجودة بها وترتيبها.

أدراج المخلفات

ربما يصيبك ما سأقوله الآن بالدهشة، لكني أنصحك بأن يكون لديك درج خاص بالمخلفات؛ درج واحد فقط لتلقي فيه بالأشياء. وإذا كنت تعيش في منزل كبير قد تحتاج إلى تخصيص درج للمخلفات بكل طابق.

بشكل عام، لا تنطوي عملية التخلص من الكراكيب على الإفراط في تنفيذها إلى حد الكمال. فهي عبارة عن التعامل مع مقتنياتك بطريقة تسمح لطاقة منزلك بالتجدد والتدفق بدلاً من أن تكون طاقة كئيبة وراكدة. ولأننا نعيش في عالم من الضجيج والازدحام، أحيانًا نحتاج إلى الارتياح الذي يتمثل في أن نفتح درجًا مثلاً ونضع فيه بعض الأشياء الغريبة التي تشوه المكان؛ لذا يمكنك الاحتفاظ بدرج للمخلفات، ولكن على أن تتبع هذه القواعد الثلاث:

١- أن تختار درجًا صغيرًا.

٢- أن تستخدمه في أضيق الحدود.

٣- أن تقوم بإفراغه بصورة دورية.

المداخل والممرات

المدخل الرئيسي

وفقًا للفينج شوي؛ يجسد مدخل منزلك الرئيسي نظرتك إلى العالم وأنت تنظر خارجه، ويجسد أيضًا نظرتك إلى حياتك وأنت تنظر داخله، ومثلما يدخل ويخرج الأشخاص إلى منزلك من هذا المدخل، تفعل الطاقة الشيء نفسه؛ فهي تدخل وتخرج من وإلى منزلك من خلال ذلك المدخل؛ لذا فإن ازدحام تلك المنطقة بالأشياء يعوق تدفق الفرص التي قد تأتي إليك، ويتسبب في تعطل تقدمك في العالم. فمن المهم أن تظل هذه المنطقة خالية من أي

كراكيب يسفر وجودها بالقرب من المدخل الرئيسي عن صراع لا حاجة له في حياتك.

وفي المرة القادمة التي تستخدم فيها المدخل الرئيسى لمنزلك حاول أن تكون لك نظرة طويلة وموضوعية فيما ترى أمامك. هل الممر يزدحم بالفروع المتشابكة أو النباتات المفرطة النمو؟ هل هناك مخلفات خارج الباب، أو مخلفات يمكن رؤيتها من المدخل وأنت تدخل أو تغادر المبنى؟ هل تناضل لإيجاد طريق تمر فيه بين مخلفات مثل الأحذية أو المعاطف أو القفازات أو الوشاحات، أو أشياء من هذا القبيل؟ قم بترتيب هذه المنطقة قدر المستطاع، وحاول أن تجعلها خالية من الكراكيب، وتأكد من عدم وجود ما يعوق فتح الباب عن آخره.

الباب الخلفي

سوف تكتشف كذلك في نهاية هذا الكتاب عندما أتناول عجائب التخلص من كراكيب القولون، أن كل شيء يأكل ويقوم بعملية إخراج، وإذا كان الباب الأمامي بمثابة الفم الذي تدخل من خلاله الأشياء، فإنه من المنطقي أن يكون الباب الخلفي.... (عليك أن تفطن إلى هذا بنفسك)، فإذا كنت ترغب في عدم إصابة منزلك بالإمساك، يجب عليك ألا تسمح للكراكيب بأن تتجمع في هذا المكان من منزلك أيضًا.

ما وراء الأبواب

تعد إزالة الكراكيب خلف جميع أبواب المنزل من أبسط الطرائق التي يمكن بها اختبار مدى فاعلية الفينج شوي. ومن بين الكراكيب التي تتجمع في هذا المكان كل تلك الأشياء المعلقة على الخطافات والمقابض (كالثياب، والمناشف، والحقائب)، إضافة إلى الأشياء التي تعوق فتح الأبواب بالكامل

(كالأثاث وسلة ملابس الغسيل.. إلخ). وستلاحظ إذا نجحت في ذلك أن حياتك أصبحت أسهل كثيرًا مما كانت عليه في السابق. إن ذلك الأمر بسيط جدًا، ولكنه ذو تأثير فعال. فعندما يتعذر فتح أبوابك بشكل كامل، لا تستطيع الطاقة أن تتدفق بحرية حول منزلك؛ ولذلك فإن أي شيء تقوم به يمكن أن يستنزف منك وقتًا وجهدًا أكثر. وعندما تتخلص من الكراكيب تتدفق الطاقة بشكل أفضل؛ وبذلك تسير حياتك بصورة أفضل.

الممرات

تعوق الكراكيب الموجودة داخل الممرات والسلالم تدفق الطاقة التي تجلب الحياة في أنحاء منزلك، وبذلك تتعثر حياتك بدلاً من أن تمضي رحلتها في سلاسة. وتعد هذه أسوأ أنواع الكراكيب لأنها تفرض عليك تغيير وضع جسمك وشكله كلما مررت بأحد هذه الممرات، وكأنك تقوم بمناورة حول تلك الكراكيب لكي تتمكن من إيجاد مساحة تعبر منها. فاجعل مثل هذه المناطق خالية من أي كراكيب قدر الإمكان.

أماكن المعيشة

حجرة المعيشة/ حجرة الجلوس/ حجرة العائلة

تختلف أشكال هذه الحجرات بشكل كبير من منزل إلى آخر؛ بعضها يكون نظيفًا ومنظمًا جدًا وخاليًا من أي كراكيب لكي يكون مُعدًا دائمًا لاستقبال الزائرين، والبعض منها يبدو في حالة دائمة من الفوضى كأن إعصارًا قد عصف بها. والشيء المهم أنه ينبغي أن يكون لمنزلك شيء يشبه "القلب" يحب الأشخاص قضاء أوقاتهم وإقامة أحاديثهم فيه، وحتى إذا كنت تعيش في المنزل بمفردك، لا شك أن لديك مكانًا مفضلاً تقضي فيه أغلب الوقت. فالمنزل لن يكون منزلاً بحق إلا إذا توافر فيه هذا المكان.

وفي بعض الأحيان، تكون حجرة الجلوس أو حجرة العائلة نقطة تجمع الطاقة، أو ربما منضدة الطعام بالمطبخ، أو حجرة الطعام. وأيًا كانت النقطة التي تتجمع فيها الطاقة فمن الضروري ألا تذوي هذه الطاقة من المكان بسرعة، بل يجب أن تبقى قليلاً حتى يتم جمعها وانسجامها مع الأشخاص قبل أن تمضي في طريقها. ومن ثم فإن هذا المكان مثال للمكان الذي يمكنك أن تضع فيه ديكورات قليلة في أماكنها الصحيحة لتقوم بدورها في تثبيت الطاقة، وخلق جو عائلي؛ على أن تكون تلك الديكورات مشجعة بقدر الإمكان. ومن الضرورة بمكان أن تضع في مركز هذا المكان قطعة فنية جاذبة ترمز إلى شيء مُلهم وله علاقة بالأشخاص الذين يعيشون فيه. من ناحية أخرى، تتسبب الكراكيب الكثيرة في سكون منزلك وركوده، فاعمل على أن تحافظ على التوازن بصورة صحيحة.

المطبخ

تُرى ما الأشياء التي تحتفظ بها داخل الأدراج والخزانات في مطبخك؟ أخبرنا أحد الأشخاص الذين حضروا ورش العمل التي أقوم بها، أنه قد قرّر بعد قراءة كتابي ألا يذهب لشراء أي مأكولات حتى يتناول كل الطعام الموجود في مطبخه. وذكر أنه قضى حوالى ثمانية أسابيع يأكل الموجود في منزله، وفي النهاية وجد عشرة معلبات لأطعمة لا يحبها، فألقى بها، وذهب للتسوق.

يجب عليك التخلص من جميع الأشياء الزائدة عن حاجاتك الموجودة بداخل خزانات مطبخك، ولا تنسَ الأطعمة المجمدة التي تحتفظ بها في مجمّد الثلاجة.

حجرات النوم

الأشياء التي لا تنتمي إلى حجرات النوم

هل تجعل من حجرة نومك مستودعًا تلقي فيه بالأشياء التي لا تجد لها مكانًا آخر؟ إذا كان الأمر كذلك فاعلم أنك تتعامل مع ذاتك باعتبارك مواطنًا من الدرجة الثانية. فوجود أشياء مثل جهاز الحاسوب، والأجهزة الرياضية، والأجهزة المعطلة، أو أشياء من هذا القبيل في مكان نومك يعد شيئًا غير لائق وغير مناسب على الإطلاق. فوجود الكراكيب في حجرات النوم شيء مرفوض تمامًا؛ سواء كان ذلك في حجرات نوم الأطفال أم الكبار.

بالنسبة للأشخاص المرتبطين عاطفيًا، سواء كنت أعزب وتبحث عن شريك، أو كنت مرتبطًا بشريك بالفعل، فسوف تنفق أجزاء من إيراداتك للحفاظ على حجرة نومك في صورة منظمة وخالية من الكراكيب. وإياك أن تحتفظ بسلة الملابس المتسخة داخل حجرة نومك؛ لأن الطاقة الكريهة تتجمع دائمًا حول هذه الملابس. وعليك أن تتأكد من تغيير غطاء سريرك على الأقل مرة في الأسبوع حتى تحتفظ بالطاقة المنعشة داخل حجرتك، وتساعد على تدفقها. لا شك أن هذه النصائح البسيطة سوف تساعدك على الحصول على النوم بشكل أفضل، ناهيك عن تحسّن حياتك العاطفية.

تحت الأسرّة

يؤثر كل شيء موجود في مجال الطاقة الخاص بك على راحة نومك وهدوئه، فحاول أن تقاوم مغريات احتفاظك بأي كراكيب تحت سريرك. وإذا كان سريرك مزوّدًا بخزانة في أسفله، فإن أفضل ما يمكن أن تحتفظ به في تلك الخزانة البياضات والمناشف والملابس؛ بشرط أن تكون كلها أشياء نظيفة وموضوعة بصورة مرتبة.

التسريحة

هناك حقيقة غريبة يجهلها العديد من الناس، أنه عندما يحتفظ الأشخاص بالكثير من الزجاجات والأوعية فوق أسطح تسريحاتهم، يكون أغلب تلك الأشياء شبه فارغ. افحص تسريحتك الخاصة وتأكد من ذلك!

حاول أن تجعل أسطح الأشياء الموجودة في حجرة نومك خالية قدر الإمكان حتى تتيح تدفق الطاقة برقة وتناغم في المكان.

فوق الدواليب

تشبه الكراكيب التي تتزاحم فوق الدواليب والخزائن تلك المشاكل المعلقة فوق رأسك، وتنتظر منك أن تبدأ في التعامل معها أو حلّها. وتعوق تلك الكراكيب قدرتك على التفكير بوضوح ونقاء. وإذا كانت تلك الأشياء أول ما تقع عليه عيناك عندما تستيقظ في الصباح، فإنك سوف تميل إلى الاستيقاظ بكسل. فالكميات الكبيرة من الكراكيب المخبأة في أماكن أعلى من مستوى نظرك يكون لها تأثير قابض بصفة عامة، وربما تصيبك بالصداع على نحو متواتر.

داخل خزانة الملابس

يرتدي معظم الأشخاص حوالي ٢٠% فقط من الملابس التي يحتفظون بها داخل خزانات ملابسهم في حوالي ٨٠% من الأوقات. وإذا تشككت في صحة كلامي فقم بهذا الاختبار لمدة شهر: في كل مرة ترتدي فيها شيئا وتغسله قم بوضعه وتعليقه في نهاية خزانة ملابسك. وفي نهاية الشهر، سوف تكتشف أنك ترتدي الملابس ذاتها في معظم الأوقات (إلا إذا قمت بتغيير عادتك لكي تفوز في هذا الاختبار، أو أن لديك عملاً ما يتطلب منك أن تنوع في ملابسك).

والواقع أن نسبة الـــ٢٠%/٨٠% لا تنطبق فقط على الملابس، ولكن يمكنك تطبيقها على كل شيء آخر تمتلكه في حياتك، وعلى غالبية أنشطتك الحياتية. فنحن جميعًا نحصل على نحو ٢٠% من ٨٠% من جهودنا التي نبذلها (ويعرف ذلك في عالم الأعمال بـــ "مبدأ بيرتو" Pareto principle. و"بيرتو" عالم اقتصاد إيطالي وكان أول من رصد ذلك). وبالمثل فإننا نستخدم٢٠% من الأشياء التي نمتلكها بنسبة ٨٠%.

لذلك عندما تبدأ في ترتيب خزانة ملابسك والتخلص من الزائد عن الحاجة، عليك أولاً تقسيم ملابسك بأمانة إلى الـــ ٢٠% التي تحب أن ترتديها والـــ ٨٠% الأخرى التي تأخذ فقط مساحة من خزانة ملابسك. وبذلك يصبح من السهل عليك أن تتخلص من الزائد عن استخدامك.

وعندما تقوم بتصنيف الملابس التي تعد من نسبة الـــ ٨٠% والتي لا ترتديها، عليك أن تكون واضحًا في المعايير التي تتبعها، والتي على أساسها ستقرر الاحتفاظ بالشيء أو الاستغناء عنه. فعليك أولاً مراجعة ألوانها؛ ومن المفيد أن تستعين بمستشار ألوان محترف يساعدك على اكتشاف أي الألوان التي تساعد على زيادة طاقتك وتعززها، وأي الألوان التي تسفر عن عكس ذلك، فتحصل بذلك على مجموعة من عينات الألوان التي تجعلك تشعر بالأفضل وتبدو في أحسن صورة؛ الأمر الذي له مفعول السحر بالنسبة لتقديرك لذاتك. ويساعدك ذلك على التمحيص في ٥٠% على الأقل من هذه الملابس والتخلي عنها للأبد، حيث سيتضح لك فجأة أن تلك الملابس لم تضف إليك شيئًا على الإطلاق منذ البداية.

والخطوة التالية أن تقوم بتجربة كل الملابس في الكومة المتبقية على حدة ولاحظ كيف ستشعر تجاهها، وإذا لم يعجبك الشكل أو القماش أو الخامة أو أي شيء آخر، فلا تتردد في التخلص منها. ومن حقك أن تخلق لنفسك

مجموعة من الملابس التي تناسبك حقًا، والتي تحب أن ترتديها حتى تتجنب أن تفتح خزانتك التي تمتلئ بالملابس يومًا وتنوح قائلاً: "لا يوجد لدي شيء لكي أرتديه".

ومن الآن عليك أن تأخذ قرارًا صارمًا بألا تشتري شيئًا أبدًا لا يتوافق مع ما تريده بالضبط. فأنت تدرك الآن أنك إذا اشتريته فسوف ينتهي به الأمر إلى كومة الـــ ٨٠% من الملابس التي لا ترتديها؛ وبذلك تكون قد خسرت نقودك. فلا تشترِ إلا ما تحبه وما يبدو رائعًا عليك حتى إذا كان ذلك يعني أن تشتري فقط ثلاثة أشياء تكلفك أكثر قليلاً من شراء عشرة من الشيء نفسه بخامات أرخص. فليكن الأمر كذلك، وأنصحك أن تقوم بذلك حتى إن كنت تعاني من نقص في المال. ففي الحقيقة أن الحفاظ دائمًا على المظهر الجيد والشعور الطيب يُعد من أفضل الطرائق التي ترفع من طاقتك، وبذلك تجذب إليك المزيد من الرزق والرخاء.

في بعض الأحيان يحتفظ الأشخاص بملابس لم يرتدوها أكثر من عشرين عامًا، ويبررون ذلك بأنهم يحتفظون بهذه الملابس حتى يرتدوها ثانية في حال عادت موضة تلك الملابس من جديد. وإليك نصيحتي في هذا الشأن: إذا كانت لديك بعض الملابس التي لم ترتدها خلال العام الماضي – لا سيما إن لم ترتدها لعامين أو ثلاثة أعوام – فعليك التخلص منها فورًا، أو بيعها أو مبادلتها؛ ففي خلال العام الواحد سوف تمر على جميع الفصول. وإذا لم تشعر بالرغبة في ارتداء تلك الملابس، فمن الواضح جدًا أن وقتها قد مضى. وإذا مر عامان أو ثلاثة أعوام بدون أن ترتديها، فلا شك أنه قد حان الوقت للتخلص منها.

وقد يكون من المفيد أن تدرك لماذا لن تناسبك تلك الملابس مجددًا. وبالمثل نختار الديكور المناسب لتزيين حوائط المنزل؛ فنختار ألوان وأشكال

وتصميمات الأقمشة والملابس التي تعكس ترددات طاقتنا الخاصة. وعلى سبيل المثال: يمر الأشخاص بمراحل لونية. فمنذ أعوام عديدة مضت كان دولابي بالكامل يمتلئ بالملابس ذات اللون الأرجواني مع القليل من الملابس ذات اللون الأخضر والأزرق والأزرق الفاتح، ولكنني كنت مغرمة باللون الأرجواني. وقد جاء أحد الأشخاص للبحث عني في مدينة بالي، واستطاع التعرف على منزلي من كمية الملابس الأرجوانية اللون المغسولة، والتي كانت معلقة كي تجف! في تلك الفترة، كنت أدمج اللون الأرجواني في مجال طاقتي الذي كان مرتبطًا باستعادة قوتي وتنمية ازدهاري. والآن وقد نجحت، بالكاد ارتدي الملابس ذات اللون الأرجواني.

وكثير من الأشخاص لديهم بعض الملابس التي اشتروها ولم يرتدوها إلا مرة واحدة فقط. ويرجع تفسير ذلك إلى أنك تخرج للشراء في أحد الأيام ويتعلق نظرك بشيء ما – لنفترض أنه رداء برتقالي منقوش بنقاط أرجوانية اللون – ويجذبك الرداء لتجربته وتجده رائعًا عليك (من وجهة نظرك) ولذلك تشتريه. سار الأمر على هذا النحو لأنك في ذلك اليوم بالتحديد لم تكن في حالة شعورية متزنة أو في الحالة الشعورية المعتادة، وقد تغيرت الألوان في مجال طاقتك إلى البرتقالي مع قطع صغيرة من اللون الأرجواني، أو إلى شيء ما مكملاً لهذين اللونين، ولذلك بدت إليك الملابس الجديدة رائعة. ولكن في اليوم التالي اختفت تلك الحالة الشعورية وعاد مجال طاقتك إلى ألوانه المعتادة، ومن ثم لم تعد ترى تلك الملابس على أنها رائعة مثلما حدث من قبل (الواقع أنها لم تبدُ رائعة قط لأي شخص آخر)، وتنتظر حتى يتكرر الأمر مرة أخرى؟ ولكن من حسن الحظ أن هذا يحدث مرة واحدة فقط، ولا يتكرر إلا نادرًا، وقد لا يتكرر على الإطلاق. ولكي تتجنب ذلك لا تذهب أبدًا لشراء الملابس أو أي شيء ما لم تكن في حالة شعورية وعاطفية متزنة

ومعتادة؛ فالشراء بهدف إعطائك شعورًا بالراحة يُعد من إحدى الطرائق المؤكدة للوصول بك إلى خزانة تمتلئ بالملابس التي لن ترتديها أبدًا.

هناك بعض الأشخاص يحتفظون بملابس حجمها أصغر من حجمهم أو ضيقة المقاس؛ لأنهم يخططون لإنقاص وزنهم وإعادة ارتدائها مرة أخرى، ولكن نادرًا ما يتحقق هذا. تخلص من كل تلك النوعية من الملابس على الفور، واذهب لتشتري ملابس أخرى تجعلك تبدو أفضل وتشعر بتحسن وأنت على هيئتك الحالية. ولن تصدق أنك سوف تفقد جزءًا من وزنك؛ سمّها قوانين الطبيعة إن أردت. ولكن الأمر يفلح بهذه الطريقة لأنك تتوقف عن مقاومة كونك بدينًا وتقرر أن تحب نفسك كما تبدو بالفعل، بدلاً من الانتظار حتى تفقد وزنك. ودائمًا يظل الشيء الذي تقاومه طالما أنك تقاومه فعلاً، ويزول ما أن تتوقف عن المقاومة.

دورات المياه

تكتظ بعض دورات المياه بتلال من منتجات العناية بالجمال، وأدوات الحلاقة، وأدوات النظافة، وغيرها، بحيث لا تجد مكانًا خاويًا فوق الأرفف وعتبات النوافذ وأعلى صندوق الطرد، وفوق حافة حوض الاستحمام، وفوق الأرضيات، وخلف الأحواض؛ أي في كل مساحة ممكنة. يجعل هذا من عملية التنظيف أمرًا في غاية الصعوبة والشقاء، حيث من المستحيل تنظيف كل تلك الأشياء. يخلق هذا بيئة تتسم بالفوضى والارتباك في مكان يحتاج إلى أن يكون هادئًا ومريحًا. إن الأشخاص الذين يحتفظون بدورات مياه خالية من الكراكيب، يتوصلون إلى كثير من الأفكار الجيدة في الأوقات التي يقضونها في قضاء حاجاتهم أو أثناء الاستحمام (وأحيانًا أيضًا يجدون أفضل أغنياتهم!). ولكي تحصل على أفضل النتائج، يمكنك وضع بعض الدواليب الصغيرة والحفاظ عليها في صورة منظمة ونظيفة من الداخل والخارج.

الجراج

يُعد الجراج مصدر سعادة لمدمني الاحتفاظ بالكراكيب. فهو مكان مثالي لتخزين أجزاء من سيارات لم تعد تملكها الآن، وأجزاء من أثاث لا تستخدمه، وبعض الصناديق الممتلئة بالأشياء التي لا تحبها، وكل تلك الأشياء التي لا تستطيع ضغطها لتخزينها داخل المنزل. فبسعادة يترك المدخرون المخلصون للكراكيب سياراتهم الغالية خارج الجراج عرضة لجميع الفصول الجوية التي قد تؤثر عليها، فقط من أجل الاحتفاظ بكراكيبهم التي لا قيمة لها جافة وفي أمان في الجراج. والأكثر من ذلك، أنني أعرف عائلات قد انتقلت من منزلها الذي لا يحتوى إلا على جراج واحد، إلى منزل آخر به أكثر من جراج؛ لأنهم ببساطة احتاجوا إلى مساحة تخزينية إضافية للكراكيب المتوافرة لديهم.

يمكنك بالطبع استخدام الجراج في وضع الأشياء؛ ولكن ضع فيه الأشياء التي تستخدمها وتحبها، وبطريقة مرتبة ومنظمة حتى تتدفق فيه الطاقة وتشعر بالرضا.

السيارات

تعكس حالة سيارات أغلب الأشخاص الوضع الحقيقي لقدر الكراكيب التي يحتفظون به. فإذا تخلصت من الكراكيب الموجودة داخل منزلك وهناك الكثير منها في سيارتك، فما زال أمامك المزيد من العمل الذي يجب أن تقوم به.

سيارتك عالم صغير في ذاتها؛ فهل تشعر بالحرج عندما تقوم بتوصيل أحد الأشخاص وتعتذر له عن حالة السيارة؟ في الأسبوع الواحد، كم عدد المرات التي تتذكر فيها الحاجة إلى تنظيف هذه السيارة؟ في كل مرة تفكر فيها في هذا الأمر تنخفض طاقتك، وفي النهاية يستنزف ذلك التفكير قدرًا أكبر من طاقتك لعدم إنجاز هذه المهمة، بدلاً من أن تشمّر عن ساعديك وتبدأ

بالفعل في تنظيف السيارة. ولا شك أنك تعلم الشعور الجيد الذي سوف تشعر به عندما تنتهي من تنظيف وترتيب سيارتك بحيوية؛ هكذا يجب أن تتعامل مع ذاتك.

الكراكيب المحمولة

أتحدث الآن عن الحقائب اليدوية، وحافظات النقود (محفظة)، وحقائب السفر، وجيوب البنطال... إلخ. وربما تتساءل: هل أقوم بتطبيق ما أكتبه في كتبي أم أنني اكتفي بإعطاء النصائح للآخرين فحسب؟ عندما كنت أكتب نص الطبعة الأولى من هذا الكتاب، حدث أنني كنت في زيارة لبعض الأصدقاء حين قررت طفلتهم التي تبلغ من العمر عامين تفتيش حقيبتي، فإذا بها تُلقي بكل محتوياتها ويشعر أبواها بالحرج الشديد. ومن الواضح أن تلك الطفلة معتادة على إجراء ذلك مع كل الضيوف، ولكن بدلاً من أن يعتذرا عمّا بدر من ابنتهما أعطياني جائزة لأن حقيبتي كانت أكثر حقيبة منظمة شاهدوها. بالطبع لا يمكن أن تظل حقيبتي اليدوية منظمة طوال الوقت، لكنني لا أرى فائدة من حمل حقيبة تمتلئ بالكراكيب والأشياء الزائدة عن الحاجة في كل مكان أذهب إليه؛ لذلك أقوم بتنظيمها من وقت إلى آخر؛ وهي مهمة أساسية بالنسبة لي تمامًا كغسل ملابسي.

ملاحظة دولية

لقد لاحظت أن مناطق تجمع الكراكيب تختلف من بلد إلى آخر. فعلى سبيل المثال: يميل الأشخاص في أستراليا إلى أن يكون الجراج ومناطق التخزين أسفل المنزل؛ وهم بذلك يفضلون وضع الكراكيب أسفل المنزل، بينما يفضل الأشخاص في إنجلترا وضع الكراكيب في أسطح المنازل وفي البدروم، فيما يعشق الأشخاص في أيرلندا وضع الكراكيب في سَقائف خلف المنازل، ويتركها الأمريكيون في كل مكان.

١٠ـ المجموعات

يميل أغلب الأشخاص إلى جمع شيء ما؛ فيفضل الأشخاص الأقل خيالاً جمع أشياء مثل الحلقات المعدنية، أو ملاعق الشاي، أو صناديق الكبريت، أو بطاقات الهاتف، أو أقداح الجعة، أو الطوابع، بينما يميل غريبو الأطوار إلى جمع تذكارات نجوم البوب الراحلين، أو أنابيب العادم العتيقة، أو تجهيزات ماكينات الحياكة، أو شعيرات الهررة، وما شابه (لا تتعجب فقد صادفت بالفعل أشخاصًا يجمعون مثل هذه الأشياء الغريبة). ومن بين التفضيلات الأخرى هناك قطع الديكور التي على شكل حيوانات؛ ولها شعبية واسعة. فالكثير يسعون إلى اقتناء قطع الديكورات المتخذة أشكال القطط والكلاب والضفادع والبط، فضلاً عن التنويعات المحلية من حيوانات الكانجر والكوالا، وكذلك الأفيال والنمور وغيرها من الحيوانات.

واحتفاظك بعدد قليل من الهريرات فوق رف المدفأة أمرًا لا بأس به، ولكن أحيانًا ما يخرج هذا الأمر عن السيطرة، فسرعان ما ستنتشر ديكورات القطط في كل الغرف، وصور القطط فوق الجدران، وقطط فوق محارم الشاي، وشرشف المائدة، وأقداح الشاي، والقمصان القطنية. ذات مرة كنت أتحدث عن هذا الموضوع في إحدى ورش العمل في جنوب أيرلندا، وبعد قليل لم تتمالك إحدى الحاضرات، وكانت تجلس في الصف الأول، وانفجرت تعترف بأنها تحتفظ في منزلها بأكثر من ألفي قطعة زينة على شكل ضفدع، وهتفت قائلة: "حتى الباب الأمامي مُصمم على هيئة نحت لضفدع ضخم جدًا!"، وانفجر كل الحاضرين في نوبة شديدة من الضحك الهستيري.

لماذا إذا يعمد الأشخاص إلى جمع الأشياء؟ بتعقب الأمر من بدايته، اكتشف بعض الأشخاص أن انجذابهم إلى الشيء الذي اختاروا جمعه قد بدأ منذ مرحلة الطفولة، بينما يجد آخرون أن الأمر بدأ بهدية من صديق أو قريب بحسن نية، ثم أضافوا هم إليها. وأيًا كان السبب، فعندما تشعر بالرغبة فى جمع نوع محدد من الأشياء، أو حتى عندما نقوم بذلك من قبيل "الصدفة"، فما نفعله في حقيقة الأمر استجابة لحاجة بديهية نحو جمع ماهية محددة نحتاجها لنمونا الشخصي. فهو احتياج متواتر ننغمس فيه متى حلّ، ولا بأس بذلك على الإطلاق. ولكن الحياة تتغير باستمرار وتمضي قدمًا، ونحن نحتاج فقط إلى جمع تلك الماهية طالما أنها تأخذنا إلى دمجها روحانيًا في حياتنا، ثم ينتقل تركيزنا إلى شيء جديد.

ومتى تعلق الأمر بالماهيات الحيوانية، فلا شك أن الأمريكيين الأصليين يعرفون الكثير عن هذا الشأن؛ فكان يُعرف عن كل شخص اتخاذه رمزًا مقدسًا على شكل حيوان لحمايته واعتباره مصدرًا للقوة والحكمة. وعادة ما يتخذ أفراد القبيلة أسماء مثل "النسر الأبيض" أو "الدب الراقص"، وهكذا؛ ويعيشون طيلة حياتهم في تقارب مع تلك الماهية.

ولكن الزمن قد تغير كثيرًا، فبينما كان المعتاد فى الأيام الخوالي في إنجلترا أن يُطلق على الرجل لقب "جاك الحداد" أو "جون الصيّاد" نسبة إلى أعمالهم، فمع السرعة المتزايدة لإيقاع الحياة التي نعيشها أصبح المكافئ لهذه المسميات أشياء مثل "ريتشارد مبرمج الكمبيوتر الذي أصبح سائق سيارة أجرة، فمزارع، ثم تحول إلى التأليف"؛ فمن المتوقع أن يمتهن أغلب الأشخاص مهنًا عديدة في غمار حياتهم، وأن يتزوج الشخص عدة مرات، أو أن يكون له عدة علاقات أساسية كذلك، كما لو أننا نحيا أكثر من حياة في العمر الواحد.

ويكمن سبب هذا في عوالم الطاقة الخفية. فنحن اليوم نعيش في زمن تنفتح فيه مستويات أعلى من التطور البشري بصورة لم تكن متاحة من قبل؛ ومن ثم فإن آخر ما نرغبه أن نلتصق بأشياء كجمع أشكال الضفادع، وهناك عالم بأسره من الإمكانات الجديدة والمثيرة تنتظر أن نكتشفها.

الرجل الذي كان يصنع الخنازير

كنت أعرف رجلاً اشتغل بصنع أشكال الخنازير. وقد بدأ هذا الأمر برمته عندما جلبت له والدته خنزيرًا من الجص من متجر الخرداوات، وأعجبه حتى أنه صنع قالبًا وحاكاه. وسرعان ما تطور من صنع الخنازير من الجص إلى رسمها على الخزف الصيني، ثم اقترح عليه شخص ما أن يصنع لها أجنحة حتى تبدو أكثر جاذبية؛ ومن هنا ولدت فكرة الخنزير الطائر. ثم استأجر الرجل متجرًا صغيرًا في لندن واستطاع أن يبيع الآلاف من تلك الخنازير؛ فكان يصنع منها أحجامًا مختلفة، وعمد الناس إلى شرائها في مجموعات لتعليقها فوق جدرانهم. وفي أعياد الميلاد كان يصنع أكوامًا من الخنازير النائمة. وذكر الرجل أنه كلما عاد إلى الماضي يشعر أن هناك دائمًا غرضًا ما يدفعه إلى صنع هذه الخنازير، ولكن استغرق منه الأمر ستة عشر عامًا لاكتشاف ذاك الغرض وسر تلك العاطفة الشديدة تجاه الخنازير، حتى عرف أن جدّه لأمه وجدّيها كانوا جميعًا يعملون في جزارة لحم الخنازير! وقدّر أن العدد الإجمالي للخنازير التي صنعها، والذي تجاوز الاثنين وثلاثين ألف خنزير إنما يعادل تقريبًا عدد الخنازير التي ذبحها أجداده طوال حياتهم. وما إن تساوى لديه هذا الدَين الرمزي حتى قرر غلق متجره وبدأ حياة جديدة ممارسًا للتدليك.

المرأة التي تجمع البط

في منزل إحدى السيدات اللاتي كنت أقدم لهن استشارات الفينج شوي وجدت أكثر من مائة شكل للبط فيما كانت تريني المكان؛ فسألتها: "ما شأن هذا البط؟"، فما كان منها إلا أن أجابتني بتحديق شاغر من عينيها، ثم سألتني: "أي بط تعنين؟". وفيما كنا نتابع جولتنا مجددًا أشرت إليه جميعًا، وكانت السيدة في غاية الاندهاش. كانت أشكال البط مرسومة على ورق الحائط، ومطرزة على وسائدها، وتزين حمامها، وصدر ثوبها الليلي، ومفرش المنضدة. كانت تلك مملكة كاملة للبط والسيدة لا تدرك ذاك الكم الهائل منها. وكان اللافت جدًا أن كل بطة من تلك وحيدة، فيما أن الأمر الجلل في حياة تلك المرأة كان أنها لم تتزوج قط! واختصارًا للقصة حدث أن استمعت المرأة لنصيحتي فأغرقت بطاتها، ووجدت الرجل المناسب لها.

لا تكن "مهووسًا بجمع الأشياء"

يكمن فن فهم المجموعات في اكتشافك سبب رغبتك في جمعها، والتعلّم من ذلك، ثم المُضي قدمًا. فلا تجعل من نفسك سجينًا لها، بل احرص على خلق مكان لشيء جديد يدخل حياتك. ولا تكن "مهووسًا بالجمع" طوال حياتك دون حتى أن تدرك لهذا سببًا.

فإذا ألفيت نفسك شغوفًا بجمع الديكورات بأشكال الحيوانات، ابحث في أمر هذا الحيوان كي تكتشف سر انجذابك الشديد له؛ فتعرّف على سماته، وطريقة حياته، ومهاراته الخاصة، وما إلى ذلك. وسوف يعطيك هذا فكرة عن الصفات الموجودة في ذلك الحيوان، والتي ترغب في عقلك الباطن أن تكتسبها أنت شخصيًا. وقد يستغرق الأمر منك بعض الوقت حتى تجمع تلك المعلومات، وصولاً إلى النقطة التي تشعر فيها جوهريًا أنك قادر على التخلي

عن رغبة الجمع هذه ومتابعة حياتك؛ وحتى في هذه المرحلة قد يكون من الصعب إغراق كل بطاَتك دفعة واحدة!! ومن الأهمية بمكان أن تسمح بحدوث هذه العملية بصورة طبيعية دون إجبار؛ فقط هذّب نزعاتك تدريجيًا كلما شعرت أن بوسعك هذا.

١١ ـ كراكيب الورق

تُرى ما ذلك الشيء الجذاب الكامن في الورق؟ كان من المتوقع أن يؤدي عصر الإلكترونيات إلى تقليل حجم الورق المستخدم، ولكن المدهش فعلاً أننا الآن نستخدم كميات أكبر بكثير مما كنا نستهلك من قبل. وهذا بالطبع يرجع إلى حقيقة أن كل كمبيوتر يتم توصيله بطابعة!

وإليك كيفية التعامل مع بعض أكثر أنواع كراكيب الورق صعوبة.

الكتب

يُعد الاحتفاظ بالكتب القديمة من أكثر المشاكل الشائعة التي يواجهها الأشخاص ذوو العقول المتفتحة، التي تكون دائمًا شغوفة لمعرفة المزيد. وتُعتبر الكتب بالنسبة إلى كثيرين رفقاء مخلصين تؤنس الوحدة عندما يحتاج المرء إليها، وتقدم المعلومة والإلهام والتسلية، فضلاً عن تحفيزك ودعمك؛ الدعم بطرق مختلفة لا تُعد ولا تُحصى.

وتكمن مشكلة التمسك بالكتب القديمة في أنها تعوق خلق مساحة لدخول طرائق التفكير والأفكار الجديدة إلى حياتك. ومن الناحية الرمزية، تجسد كتبك أفكارك ومعتقداتك، وعندما يكون الكثير منها قابعًا فوق أرفف الكتب في منزلك، يجعلك هذا مقيدًا في أساليب حياتك، ومن ثم تكتسب طاقة سلبية بقدر قِدم هذه الكتب المحيطة بك.

عندما يتم استدعائي لإجراء استشارة لأحد المثقفين ممنْ يجد صعوبة في إيجاد شريك الحياة، أجد غالبًا شيئًا غريبًا؛ ففي الركن الخاص بالعلاقات

بالمنزل، أو الركن الخاص بالعلاقات في أكثر حجرات المنزل استخدامًا، أجد خزانة كتب تمتلئ بالكتب إلى أبعد الحدود. إن هؤلاء الأشخاص، ودون أن يعرفوا شيئًا عن طريقة الفينج شوي، يضعون كتبهم في هذا المكان بالذات؛ ذلك أن علاقتهم الأساسية تكون في الحقيقة مع كتبهم! وتوجد لدى هؤلاء الأشخاص أكوام من الكتب في حجرات النوم يقرأون فيها قبل النوم، فكأن كتبهم تلعب دور البديل. ويمكن خلق مساحة أو مكان لاهتمامات وعلاقات جديدة في حياتهم عن طريق نقل خزانة الكتب لتغيير مكانها، أو على الأقل خلق بعض المساحات في أرفف الكتب.

وربما يتوافر لديك كم هائل من الكتب، يفوق حجمها بكثير الأماكن المتاحة في أرفف مكتبتك، وربما اتخذت تلك الكتب لنفسها أماكن أخرى في أنحاء المنزل: إما موضوعة في تلال عالية فوق جانبي مكتبك، وإما فوق منضدة القهوة، وإما إلى جانب ذراع مقعدك المفضل، وإما حتى في الحمام! (انظر الفصل التاسع عشر لمعرفة التداعيات العميقة لذلك).

يجب أن تتعلم كيف تتخلص من هذه الكتب في الوقت المناسب، ولتبدأ بكتب الطهي التي لم تستخدمها قط (لا تفتحها للتأكد من وصفات الطعام)، وانتقل إلى كتب النصوص والمراجع التي لم تفتحها منذ سنوات، ثم كتب الأطفال التي تعديت أنت وأطفالك المرحلة العمرية لاستخدامها، والروايات التي لم تكن شائقة بالقدر الكافي لكي تقرأها أو حتى تنتهي من قراءتها، والكتب التي تحتوى على أفكار لا تتفق معها، ثم انتقل إلى المجلدات الموجودة في أماكن يصعب الوصول إليها ولم تلمسها منذ عشرات السنين، أو تلك البالغة القدم التي تهالكت مع الزمن، ويمكنك أن تتخلى عن الكتب التي كانت تؤثر فيك بعمق في السنوات الماضية؛ حيث إن أفكارها أصبحت جزءًا منك، ولم تعد في حاجة إلى قراءتها مرة ثانية.

حاول أن يكون هدفك الوصول إلى مجموعة من الكتب التي تُعَبِّر عنك أنت شخصيًا، كما أنت اليوم، وما تحب أن تكون عليه في المستقبل. وإذا كنت من ذلك النوع من الأشخاص الذين لديهم اهتمامات فكرية وعقلية جادة، فقد يسفر هذا عن مكتبة كبيرة يرتكن إليها جزء من إدراكك ويرتبط بها، بينما بالنسبة لغالبية الأشخاص قد لا يتعدى هذا الأمر مجرد عدد محدود من الكتب؛ لذلك أنصحك بالاحتفاظ بمجموعة المراجع التي تستخدمها باستمرار، واسمح لنفسك برفاهية الاحتفاظ بالكتب التي تحبها وترتبط بها، وحاول التخلص من الباقي.

ويُعد إهداء الكتب إلى أقرب مكتبة عامة من أفضل الحلول إن كنت تشعر بالقلق لأنك ستفقدها. وستشعر بالارتياح لإمكانية استعارة أيٍّ منها لفترة ما إذا احتجت إليها ثانية. وبهذه الطريقة، تكون تلك الكتب مفيدة بالنسبة إلى الآخرين، بدلاً من أن تثقل أرفف مكتبتك وتعوق حياتك. والطريف أنه نادرًا ما يجد الأشخاص الرغبة في استعارة هذه الكتب ثانية بعد إهدائها إلى المكتبة؛ حيث إنهم ينتقلون إلى شيء جديد في حياتهم، ولا يتذكرون أي شيء عن تلك المجلدات القديمة.

المجلات والجرائد والقصاصات

في أحد المنازل التي قمت بزيارتها، شاهدت حجرة كاملة تمتلئ بمجلات عن الطيران، ظلت بهذه الحجرة لأكثر من عشرين عامًا تنتظر من يقوم بتصنيفها؛ حتى يتمكن صاحبها من اكتشاف الأعداد المفقودة بهدف استكمال المجموعة الكاملة. وقد أصيب صاحبها بالدهشة عندما سألته عما يريد أن يفعله بعد أن تكتمل المجموعة. لقد اضطر إلى التفكير مدة طويلة لكي يتذكر لماذا كان يجمعها منذ البداية. لقد تحول الهدف؛ فأصبح الجمع

هدفًا في حد ذاته، بدلاً من استخدام المجموعة في غرض معين. وعندما سمح لنفسه بالتوقف عن الجمع، والتخلص من تلك المجلات، أرسل لي يصف مدى الارتياح الذي شعر به وهو يأخذ تلك المجلات إلى المكان المحلي المخصص لإعادة التدوير، وكيف كان رائعًا أن تتوافر لديه حجرة زائدة في منزله؛ ومن ثم يستطيع الآن دعوة ضيوفه لزيارته.

اختفت الدراسة الخاصة بواحدة من عميلاتي أسفل بحر من المجلات والجرائد التي احتفظت بها؛ حتى يتوفر لديها الوقت لاستخراج المقالات التي ترغب في قراءتها، هذا بخلاف حوالي ثلاثة أكوام هائلة من القصاصات بجانب مكتبها تنتظر التصنيف والحفظ. وقد أُصيبت بالذعر عندما اقترحت عليها التخلص من هذه الأكوام، وإعطاء نفسها فرصة البدء من جديد، وكأن لاقتراحي هذا تداعيات سوف تهدد حياتها. ولكن عندما قمنا بفحص الأمر بطريقة موضوعية معًا، أصبح من الواضح أنها تخشى التخلص من أي مقال، بصورة غير مقصودة، قد يفيدها أو يضيف إليها شيئًا يومًا من الأيام، ربما استنادًا إلى الخوف وليس الثقة في أن الحياة سوف تعطيها ما تحتاجه تمامًا في الوقت المناسب.

من الرائع أن ترغب في الاستمرار في التعلم طوال سنوات حياتك، ولكننا اليوم محاطون بالكثير من المعلومات التي يجب أن ننتقي منها ما نريد (انظر الفصل العشرين). وإذا رغبت في الاحتفاظ بالقصاصات، يجب أن تقوم بعمل نظام أرشيفي لحفظها، وأن تُحَدّثها باستمرار، كما يجب عليك تصنيفها بصورة دورية، والتخلص من المعلومات التي لم تعد صالحة. وإذا توافرت لديك أكوام من القصاصات التي تحتاج إلى التصنيف والحفظ، فحدّد لنفسك فترة زمنية معقولة للانتهاء من حفظها (لنفترض بنهاية الشهر)، فإذا انقضت هذه الفترة الزمنية، ولم تنتهِ من المهمة، فتخلص منها فورًا وضعها في

صندوق إعادة تدوير مخلفات الأوراق. وحينما تنتهي من قراءة مجلات لا تحتفظ بها، يمكنك أن تضعها في المستشفيات أو في عيادات الأسنان أو دور المسنين، أو المدارس أو الأماكن العامة الأخرى التي يمكن للآخرين الاستفادة بها واستخدامها، ويمكنك أيضًا إعطاءها إلى أحد أقاربك أو أصدقائك أو زملائك الذين سيستمتعون بها، أو تسليمها لإعادة تدويرها فحسب؛ المهم أن تتخلص منها بالفعل.

لقد شجعته تلك العميلة على إعداد كشف بالأشياء التي ترغب في تحقيقها في حياتها، والتي تعوقها مثل هذه الأعمال غير المنتهية عن القيام بها. وبذلك جعلتها تنظر بطريقة مختلفة تمامًا إلى كل المهام التي تلزم نفسها بالقيام بها.. وهكذا أصبح من السهل عليها اتخاذ قرار بالاحتفاظ بكومة واحدة فقط حديثة من المجلات، والتخلص من كل الأشياء الأخرى. وقد بدا التغيير واضحًا عليها في المرة التالية التي قابلتها فيها؛ اختفى الحزن الرمادي الذي كان عالقًا حولها، واختفت أيضًا الهالات السوداء والانتفاخات أسفل عينيها، وأصبح كل شيء فيها حيًا ونشيطًا. يبدو أنها لم تتوقف فقط عند القصاصات الصحفية، ولكنها قامت بالتخلص من الكراكيب في دراستها ومنزلها بأكمله، وهو ما أعاد الحيوية إلى حياتها.

التذكارات العاطفية

بعض من أجمل الخطابات التي تصلني أتلقاها من أشخاص أعزاء يتسمون باللطف؛ أرواح لأناس يجمعون الكراكيب التي تعبر عن توقهم إلى الماضي. وإليكم أحد تلك الخطابات المفضلة لدي:

"أعيش في جنوب إفريقيا، وقد انتهيت الآن من قراءة كتابك الرائع عن خلق المساحات الرحبة. وأتمنى أن أجد طريقة لأشكرك على المساحة التي منحتيها ليّ، لأجد طريقة لاستخدام الطاقات الموجودة بمنزلي لتزيد سعادتي.

لقد أثرت كل كلمة في كتابك في كل وتر داخل نفسي، وجعلتني أدرك الأفكار العتيقة التي أحتفظ بها تجاه كثير من الأشياء. لقد تخلصت من كثير من المخلفات التي جمعتها خلال الثلاثين عامًا الماضية: رسائل غرامية قديمة، صور قديمة، وكثير من الأشياء الأخرى التي لا أدري لماذا كنت أحتفظ بها طوال هذه الأعوام! ومنذ أن فعلت ذلك أشعر بأنني أفضل بكثير من ذي قبل، وأنني أصبحت أكثر تفاؤلاً؛ لقد نجحتي في اكتشاف بعض الحكمة الحقيقية، وأقدر لكِ نقل تجربتي للجميع".

يتضمن هذا النوع من الكراكيب: تذكارات الزفاف؛ وكروت أعياد الميلاد؛ وكروت العام الجديد التي تحتفظ بها منذ أعوام طويلة؛ وكذلك كروت الأصدقاء التي يرسلونها إليك من الأماكن المختلفة التي يذهبون إليها في عطلاتهم، والمذكرات الشخصية، ورسومات أطفالك التي تحتفظ بها منذ عشرين عامًا، وأشياء كثيرة من هذا القبيل. وكلما مضى عمرك، زادت الأشياء التي تحتفظ بها. إنك لن ترجع إليها أبدًا، ولا تنظر إليها إلا في الأحوال النادرة، ولكنك فقط تحب أن تعرف أنها موجودة.

وأنصحك أن تحتفظ بأفضل تلك الأشياء، وتتخلى عن الباقي. احتفظ بالأشياء التي تحبها بالفعل، وتستحضر معها ذكريات جميلة ورائعة. وتخلَ عن الأشياء التي تحتفظ بها نتيجة الإحساس بالذنب أو الالتزام، والأشياء التي يتأرجح شعورك نحوها، وكذلك الأشياء التي لديك الكثير منها. عليك أن تفتح الباب لتجارب أخرى سعيدة في حياتك سوف تأتي إليك، بدلاً من البكاء على أطلال الماضي.

قابلت سيدة لديها أدراج كثيرة تمتلئ بكروت أعياد الميلاد، وأعياد الكريسماس التي كانت تُرسَل إليها، وقد أكدت أن تلك الأشياء تمثل لها قيمة عاطفية غالية؛ لذا لا تستطيع الاستغناء عنها. ولكننا عندما جلسنا معًا، وبدأنا بتصفحها واحدة تلو الأخرى، بدأت تشعر بالمزيد من الحزن والألم والحسرة

على الأوقات السعيدة التي كانت في حياتها، وانقضت الآن. لقد كان قرارها بالتخلص من تلك الأشياء؛ لتبدأ في بناء حياتها الاجتماعية من جديد، بمثابة بداية تحولها من صورة الإنسانة الوحيدة المنطوية التي صارت عليها، إلى صورة الإنسانة الاجتماعية التي كانت تتطلع إليها.

متى كان لديك كميات هائلة من الأشياء أو الأغراض العاطفية، عادة ما يصعب التخلص منها دفعة واحدة؛ والأرجح أنك ستحتاج إلى تحسين محاولاتك بتفنيد تلك الأشياء مجددًا في وقت آخر. وفي بادئ الأمر قد يبدو من الصعب أن تجعل هذه العملية دائمة ومستمرة، لكنها تصبح أسهل في كل مرة تقوم بها.

الصور

هل لديك أدراج ممتلئة بكثير من ألبومات الصور؟ استمتع بالصور، وهي في حالتها الحالية، وحاول تركيبها معًا في أشكال ملونة ومبهجة؛ ضعها على الحائط أو الصقها على الكشاكيل أو اجعل منها كروتًا ترسلها إلى الأصدقاء. استخدمها على الوجه الأمثل ولأقصى درجة؛ حيث تكون طاقتها جديدة ومنعشة. ولا تحتفظ بالصور التي تذكرك بالأوقات العصيبة التي مرت بحياتك، احتفظ فقط بالصور الجميلة التي تحبها، وتخلَّ عن الباقي؛ وبذلك تخلق مساحة لشيء جديد وأفضل في حياتك.

في هذه الأيام، لا يهتم كثير من الأشخاص بطباعة الصور، فإذا كانت لديك إحدى كاميرات الديجيتال، وتقوم بتخزين صورك بصورة إلكترونية، فلن تأخذ الصور أية مساحة مادية على الإطلاق. ومن ناحية الطاقة، فهذا تحسن وتقدم كبير، ولكنه في الوقت نفسه يعني أن لديك كميات هائلة من الصور غير المرتبة على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، ومن ثم أصبحت لديك

الآن مشكلة أخرى تحتاج إلى التعامل معها. سوف تحتاج إلى الحصول على سوفت وير خاص لمساعدتك على وضعها في كتالوجات، وسوف تقضي ساعات من حياتك في القيام بهذه المهمة. لا يستغرق التقاط الصورة سوى مجرد ضغطة واحدة على الزر الخاص بذلك في الكاميرا، ولكن يستغرق الأمر وقتًا أطول من ذلك في عملية الأرشفة والفرز والحفظ واسترجاع الصورة مرة أخرى حينما ترغب في ذلك.

فإذا كنت من هواة التقاط الصور بشكل غير عادي، فعليك أن تبحث في داخلك عن السبب وراء ذلك؛ فربما تكون من ذلك النوع الذي يجمع الكراكيب بدافع الشعور بالهوية، كما هو موضح في الفصل السادس. إنك تلتقط كثيرًا من الصور حتى تعود إليها بعد سنوات عديدة، وتقول لنفسك بحماسة: "إنني كنت في ذلك المكان، أو ها أنا قد فعلت ذلك الشيء"، وهو ما يجعلك تستمد هويتك من تلك الصور. ولكن إذا لم تفعل شيئًا مفيدًا أثناء وجودك في ذلك المكان، فما الجدوى إذًا من وضعها في كتالوجات؟ وربما يكون الأمر أن تجلس في نهاية حياتك وتنظر في كل صورك بعين الحكيم، وتسأل نفسك: "ما جدوى ذهابي إلى كل تلك الأماكن؟ كنت منشغلاً جدًا بالتقاط الصور لدرجة أنني لم أشعر بالمكان، ولم أتعلم من وجودي فيه أي شيء!".

نَظِّم مكتبك

ستفيدك قراءة هذا الجزء بشكل كبير، إذا كنت تعمل بعض الأحيان في منزلك أو لديك مكتب تستخدمه في المنزل. إن أول خطوة يجب عليك القيام بها حساب نسبة المنطقة الخالية التي تراها على مكتبك. لا تحاول خداع ذاتك، وتقوم بترتيب المكتب قبل إجراء هذه العملية الحسابية، فقط اتركه كما هو لكي تحصل على تقييم أمين للموقف.

لقد رأيت مئات المكاتب من خلال عملي الاستشاري سواء في العمل، أو في المنازل، وثمة شيء واحد تشترك فيه جميع المكاتب يتمثل في خلوها من مساحة الفراغ التي تعطي الفرد الفرصة لكي يعمل! وعادة ما تكون المساحة الخالية تقريبًا في حجم قطعة من الورق، وبقية مساحة المكتب تمتلئ بالمعدات أو أكوام من الأوراق التي تحتاج إلى الفرز والتنفيذ.

ونصيحتي لك أن تقوم بتنظيم مكتبك؛ هناك كتاب رائع يحمل عنوان "قم بترتيب مكتبك" من تأليف "ديكلن تريسي" Declan Tracy (للأسف لا تتم طباعته الآن)، يصف فيه مكاتب وتطبيقات عملية لبعض رجال الأعمال البارزين في المؤسسات المتقدمة في العالم، الذين استطاعوا تخفيض حجم الأوراق التي يستخدمونها ليصلوا إلى أدنى درجة. وعادة ما يعكس المكتب المرتب العقل المرتب الذي يتمتع برؤية خاصة ووجهة نظر. أما إذا تركت نفسك لتتهمك في العمل الورقي، فلا شك أنك ستبقى هناك.

يزيد العمل في مكتب مُنَظَّم الإنتاجية والإبداع، وكذلك الشعور بالرضا عن العمل الذي تقوم به. وترك المكتب منظمًا بعد الانتهاء من العمل يعد من العادات الممتازة التي يمكن اكتسابها. ومن الناحية النفسية يفضل أن تبدأ عملك في مكتب مُنَظَّم، بدلاً من أن تبدأ عملك في مكتب يمتلئ بالأوراق غير المرتبة؛ مما يعطيك شعورًا بالهزيمة قبل البدء في العمل.

إذًا عليك الآن البدء بإزالة كل الأوراق التي تشتت انتباهك: وكل الأشياء التي لا تعتبر غاية في الأهمية فعلاً. وأعني بهذا أن تترك فقط الأشياء الجوهرية حقًا؛ مثل جهاز الحاسوب، والهاتف، والقلم، والمفكرة. أما الأدوات الزائدة الأخرى مثل مشابك الورق وحوامل الأقلام ودبابيس الورق والألعاب الرقيقة وحقائب الأكلات الخفيفة..إلخ، فيمكنك وضعها في رف على مقربة منك أو في أحد أدراج مكتبك.

الكراكيب الإلكترونية

يمكن أن تمثل الكراكيب الإلكترونية المشكلة ذاتها التي تتسبب فيها الكراكيب المادية، في حالة أن تكون مساحات التخزين الإلكترونية لديك محدودة وغير كافية. وبدلاً من الانتظار حتى يمتلئ الـ hard disk الموجود بالكمبيوتر الخاص بك، حتى تبدأ في التخلص من الملفات التي لم تعد في حاجة إليها، من الأفضل أن تقوم بالتخلص من أجزاء قليلة منها يوميًا. عليك أن تفحص ملفات البيانات الموجودة لديك على الكمبيوتر، وتقوم بإلغاء الملفات التي لم تعد تستخدمها، أو يمكنك تحويلها إلى نظام أرشيفي أو شيء من هذا القبيل. ومن المهم أيضًا أن تقوم بترتيب وتنظيم نظام أرشيف البيانات الموجود داخل الكمبيوتر إذا دعت الحاجة إلى ذلك.

وعلى الرغم من ذلك، مع أنظمة تخزين البيانات ذات التكلفة الأقل والحجم الآخذ في الازدياد مع كل عام، لم يعد هذا من الضرورة بمكان. أنصحك بالاستثمار في نظام التخزين الذي يتوافر فيه كل القدرات التي تحتاجها، ويمكنك تطوير مهاراتك في استخدام محركات البحث عبر شبكة الإنترنت حتى يمكنك العثور على الأشياء عندما تحتاج إليها بالفعل. سوف يسعدك معرفة حقيقة أن الكراكيب الإلكترونية لا تتسبب في خلق ذلك النوع من التأثير الراكد في حياتك الذي ينتج عن الكراكيب المادية. ورغم ذلك، فإنني أقسم أنني أشعر بتحسن عندما أقوم بتشغيل أسطوانة برنامج defragmentation program، الذي يقوم بإعادة تنظيم أجزاء الملفات لتخزينها معًا، وربما أكون أنا الوحيدة التي تشعر بهذا التعاطف تجاه جهاز الكمبيوتر الخاص بها.

لذلك أكرر الأخبار السارة التي يمكن إيجازها في أنه ما دامت لديك مساحة تخزين كافية على جهاز الكمبيوتر، وتمتلك مهارات التعامل معها جيدًا،

فلن تتوافر لديك كراكيب في جهاز الكمبيوتر، إلا إذا لم تستطع الوصول إليها بسهولة. استثمر بعضًا من وقتك في وضع نظام أرشيفي للملفات واستعادتها، مما يتيح لك الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن من الملفات كما تشاء.

السيطرة على أوراق العمل

إليك بعض النصائح التي تساعدك على تقليل الأوراق التي تستخدمها في العمل:

- حاول أن تعتاد على الحزم الشديد في تقليل حجم ورق العمل الزائد عن الحاجة، بقدر المستطاع.
- لا تكتب ملاحظات أو رسائل لنفسك على قطع الأوراق الصغيرة المتناثرة، لكن عليك أن تكتبها في دفتر واحد، ثم تنقل المعلومات المهمة بصورة دورية إلى ملفات الأرشيف الخاصة بك أو إلى جهاز الكمبيوتر.
- استخدم لوحات الملاحظات للتذكير بالأشياء الحالية فقط. فإذا أردت تذكير نفسك بأداء شيء ما، فمن الأفضل تدوينه في مفكرتك الخاصة، فالكثير من الملاحظات المعلقة يؤدي إلى ازدحام عقلك بالكراكيب، ومن المحتمل أن يجعلك ذلك تنسى أداء الأشياء؛ حيث تتسبب ملاحظات التذكير الكثيرة في إهدار طاقتك بالتدريج.
- حاول دائمًا تحديث الأوراق المالية الخاصة بعملك؛ حيث إنك بذلك تفتح الطريق للازدهار الاقتصادي لأن يدخل حياتك، خاصة عندما تصبح واعيًا لكيفية التعامل مع هذا العامل في حياتك. وضع نظامًا خاصًا لدفع الفواتير في مواعيدها، واحتفظ بالأشياء في الملفات التي تتعلق بها حتى تستطيع العثور عليها، وتعلم أن تحب حقيقة أن كل فاتورة تتلقاها تعني أنك ما زلت مستحق للائتمان! وعندما تتعلم أن تدفع ما عليك من أموال

وأنت تشعر بالارتياح نفسه الذي تشعر به وأنت تحصل على مستحقاتك، سوف تكتشف كيف تستمتع بلعبة المال التي اخترعها الإنسان ليستفيد بها، وليس لتصبح مصدرًا للضغوط.

السيطرة على رسائل البريد الإلكتروني

مع تزايد معدلات إدمان رسائل البريد الإلكتروني التي تستغرق وقتًا كبيرًا لدى نسبة هائلة من سكان العالم، في هذا الصدد أقدم إليك نصيحتين حول كيفية التعامل معها، وتفادي أن يتحول الأمر إلى كراكيب يزدحم بها يوم عملك:

- عليك أن تغلق أي برنامج يخبرك من فوره بوصول رسائل إليك بالبريد الإلكتروني، ويوضح جزء خاص بـــ "المقاطعات" في الفصل السابع عشر أهمية القيام بمثل هذا الأمر.

- يجب عليك ألا تبدأ يومك في الصباح بفحص بريدك الإلكتروني، وأنا بالفعل أقصد ذلك، إلا إذا كان عملك يعتمد على البريد الإلكتروني في المهام والتكليفات أو الشكاوى .. إلخ. أما في حالة القيام بفحص البريد الإلكتروني الشخصي، فهذا يُعد نوعًا من التشتت بشكل كبير، ويجعلك تشعر في نهاية اليوم أنك قد تعاملت مع كل الرسائل الواردة إليك، ولكنك لم تحقق إنجازًا بدرجة كافية. أرى أن الفترات الصباحية تكون مناسبة جدًا للإنتاج وإنجاز العديد من الأشياء، ومن ثم يجب عدم إهدارها في فحص أو قراءة رسائل البريد الإلكتروني، ويمكن القيام بذلك بعد الانتهاء من المهمة الرئيسية التي حددت لنفسي القيام بها في ذلك اليوم، وبالطبع هذا لا يحدث قبل حلول فترة الظهيرة.

١٢ـ الكراكيب المتنوعة

تأتي الكراكيب بالتأكيد في كل الأشكال والأحجام، وإليك بعض من الأشياء المشتركة التي كثيرًا ما أجدها مخبأة في العديد من المنازل.

أشياء لم تعد تستخدمها

ينشأ هذا النوع من الكراكيب عندما تسير حياتك إلى الأمام، بينما تظل متعلقاتك كما هي في مكانها.

- ألعاب التسلية القديمة (مثل الألعاب التي لم يعجب بها أحد، أدوات الرياضة التي لم يعد أحد يمارسها، الهوايات التي توقفت عنها الآن، ألعاب أولادك عندما كانوا أطفالاً منذ فترة طويلة، وهكذا).
- أجهزة سمعية لن تستخدمها ثانية (مثل سماعات إستريو أو نظام صوتي قد قمت ببيعه من قبل، مكبرات صوت تصيبك بالرعب عندما تستخدمها، وأشياء من هذا القبيل).
- بعض أدوات التمارين الرياضية التي اشتريتها عندما كنت متحمسًا لممارسة رياضة معينة، ولم تستخدمها قط بعد زوال ذلك الحماس المبدئي (جهاز تخسيس البطن، جهاز شد الفخذين، بناء العضلات ... إلخ).
- أجهزة قديمة خاصة بالصحة والجمال لم تعد شائعة الاستخدام (مكواة الشعر بالحرارة، وماساج القدم...إلخ).
- آلات منزلية اشتريتها من قبل لتجعل حياتك أسهل، ولكنها أصبحت مصدرًا للكثير من المتاعب عند استخدامها.

- معدات الحديقة (جزازة العشب التي أصابها الصدأ، أثاث الحديقة الحقير، تماثيل أطرافها مفقودة).
- قطع غيار ومستلزمات السيارة (أرفف وحوامل سقفية، إطارات، قطع احتياطية عديدة).

وأشياء أخرى من هذا القبيل، ولا يمكنني حتى البدء في تغطية قائمة الأشياء والمتعلقات الغريبة والمثيرة التي يحتفظ بها الأشخاص ضمن ممتلكاتهم، على الرغم من أنهم لم يستخدموها تقريبًا لأعوام طويلة ولن يستخدموها ثانية أبدًا. وسوف تسخر من نفسك عندما تدرك الأشياء المماثلة التي تحتفظ بها من هذا النوع.

وإذا وجدت نفسك مُتعلقًا ومُغرمًا على وجه الخصوص ببعض الأشياء التي لم تعد تستخدمها، ويرجع تاريخها إلى مرحلة طفولتك الحنونة، إليك نصيحتي التي يمكنك القيام بها وقد وجد فيها الكثير من الأشخاص الشعور بالرضا والتحرر: يمكنك تصويرها لأجيالك القادمة، وتخلَ عن الأشياء نفسها، لأن الصور ستجعلك تحتفظ بتلك الذكريات القلبية الدافئة إلى الأبد، وفي الوقت نفسه لن تستهلك في التخزين واحدًا على مئة من مساحة الأشياء نفسها.

الهدايا غير المرغوب فيها

تُعد هذه القضية حساسة جدًا إلى بعض الأشخاص، ومع ذلك فإنني أنصحك أن تتخلص من الهدايا غير المرغوب فيها فورًا؛ وذلك لأن هناك طاقات قوية ممتعة تنبض بالحياة تتكون حول الأشياء التي تحبها، بينما تتكون حول الهدايا غير المرغوب فيها طاقات متعارضة وراكدة تصيبك بالإحباط والتعاسة، بدلاً من أن تمدك بالطاقة المنعشة التي تحتاج إليها لتتمتع بحياة سعيدة.

وتبدو مجرد فكرة التخلي عن مثل هذه الهدايا مرعبة بالنسبة إلى بعض الأشخاص، ودائمًا يفكرون: "ماذا سيحدث لو حضرت العمة جان لزيارتنا ولم تجد تلك الهدية الغالية التي أعطتنا إياها في مكانها فوق المنضدة؟"، وأتعجب تُرى من صاحب المنضدة؟ على أي الأحوال، إذا كنت تحب هذه الهدية فلا توجد مشكلة من احتفاظك بها؛ ولكنك تتخلى عن قوتك إن كنت تحتفظ بالهدية بدافع الخوف والالتزام، وتنخفض مستويات طاقتك في كل مرة تشاهد فيها تلك الهدية غير المرغوب فيها.

ولا تتصور أنك تتخلص من المشكلة إن احتفظت بتلك الهدية في مكان بعيد عن الأعين، واكتفيت بوضعها في الخزانة وإعادتها إلى مكانها فوق المنضدة فقط عندما تأتي العمة جان للزيارة، فما زال عقلك الباطن على دراية باحتفاظك بالهدية داخل المنزل حتى إن وضعتها في مكان بعيد عن الأعين. وإذا كان لديك ما يكفي من تلك الهدايا غير المرغوب فيها، فإن شبكة طاقتك تغدو وكأنها مليئة بالثقوب تتسرب منها الحيوية في أرجاء المكان كافة.

تذكر أن الشيء المهم طريقة تفكيرك. يمكنك أن تقدر فكرة أن شخصًا ما قد أعطاك هدية معينة دون أن تحتفظ بالهدية نفسها. فكر في الهدية بطريقة مختلفة تمامًا عن طريقتك المعتادة. فعندما تعطي هدية لشخص ما، امنحها له بكل الحب وتخلِ عنها، ودع الأمور تسير بالطريقة التي يراها هو، وامنحه الحرية الكاملة لكي يفعل ما يحلو له بها. فإذا استطاع استخدامها فذاك أمر طيب، وإذا لم يستطع فإن لديه الحرية المطلقة في إهدائها لشخص آخر، أو التخلص منها بوضعها في سلة المهملات ما دام لا تتوافر لديه المساحة الكافية للاحتفاظ بها (بالتأكيد لن ترضى أن تمتلئ مساحات الآخرين بالهدايا غير المرغوب فيها). امنح الآخرين مثل هذه الحرية وسوف تبدأ في الشعور بالمزيد من الحرية في حياتك الخاصة أنت أيضًا.

الأشياء التي لا تحبها

وهي الأشياء التي اشتريتها بنفسك، ولم تعجب بها قط منذ يوم شرائها. وعادة ما تحتفظ بها حتى يتوافر لديك الوقت أو المال الكافي لشراء أشياء أفضل منها.

فمثلاً: لم أكن قط مُغرَمة بكي الملابس، ولدي بالمنزل مكواة جيدة من النوع العادي، ولكنها لم تدفعني لاستخدامها ولو مرة واحدة. وقد حرصت على ارتداء نوعية الملابس التي لا تحتاج إلى الكي، إلا في الأحوال النادرة جدًا، إلى أن اكتشفت يومًا في منزل أحد أصدقائي ما لا أستطيع إلا أن أطلق عليه "المكواة المبهرة". صحيح أن تكلفتها ضعف المكواة التي لديّ بالمنزل، ولكن ما أجمل استخدامها. إنها تأخذ عملية الكي إلى أبعاد جديدة تمامًا لم أكن أعلم بوجودها. وعندما عدت إلى المنزل توجهت فورًا إلى شراء مكواة تماثلها، وقضيت فترة بعض الظهيرة في كي الملابس وأنا راضية وسعيدة، ولأول مرة في حياتي أشعر أن الكي شيء ممتع.

لا تتهاون وترضى لنفسك بأقل من الأفضل؛ فعندما تدلل ذاتك بإعطائها الأفضل فإن تلك الإشارة تنطلق وتجذب الأفضل كذلك في مجالات حياتك الأخرى. ولكن إذا كنت تعاني من ضائقة مالية في الوقت الحالي وتتعايش بالأشياء الموجودة لديك، فعليك أن تحب ما لديك وتشعر بالامتنان لذلك، وفكر أنك قريبًا ستزيد دخلك بطريقة ما لكي تستبدل تلك الأشياء التي لا تحبها بأشياء أخرى أفضل تحفزك بصورة أفضل. كثير من الأشخاص يصابون بالدهشة من سرعة إمكانية تحقيق ذلك عندما يفكرون بهذه الطريقة ويعقدون العزم على تنفيذ ذلك.

الأشياء التي تحتاج إلى إصلاح

تستنزف الأشياء التي تحتاج إلى إصلاح قدرًا كبيرًا من الطاقة؛ فمن ناحية الطاقة يدخل كل شيء تمتلكه في عباءة رعايتك وحمايتك، فربما ينصرف انتباهك عن عمل أي شيء تجاه تلك الأشياء التي تحتاج إلى إصلاح، ولكن عقلك الباطن يظل يقتفي أثرها، وتتضاءل طاقتك كلما رأيت واحدًا منها أو أي شيء يذكرك بها.

ولنفترض مثلاً أن لديك مقعدًا ذا أرجل يحتاج إلى إصلاح، وقد أزلته من الحجرة حتى لا تراه، ولكن الواقع أن عينيك ما زالتا تريانه كلما مررت بمكانه في الحجرة. فالمقعد مسجل في عقلك الباطن على أنه موجود داخل المنزل، ومن ثم لا يفشل جسدك أبدًا في الاستجابة برد فعل كافٍ من ناحية الطاقة. فعندما تعطي لنفسك وعدًا بإصلاح شيء ما، ولا تقوم بتنفيذ ذلك الوعد، يفقد جسدك قوة وحيوية أكثر مما كان سوف يستهلكه في إصلاح الشيء.

تعيش سيدة أعرفها في منزل كبير، يكاد يكون كل شيء داخله بحاجة إلى الإصلاح بطريقة ما. وقد اعترفت لي أنها تعيش بدخل منخفض ولديها طفل تعوله، ولكنها امرأة قوية وبارعة ولديها القدرة على إصلاح الأشياء إذا رغبت في ذلك. ويعكس غياب الاهتمام والاحترام الذي تتصرف به حيال منزلها، غياب الاهتمام والاحترام الذي تشعر به تجاه ذاتها. فعندما تهتم بمنزلك وتعتني به فإنك بذلك تحب وتحترم ذاتك أيضًا.

عليك أن تفكر في إصلاح وتحسين الأشياء الموجودة بمنزلك، كأنك بذلك تستثمر ذاتك. وإذا كان لديك شيء لا يستحق أن ترهق نفسك بإصلاحه، فابحث له عن منزل جديد، وشخص يحبه ويستطيع إصلاحه واستخدامه من جديد، أو تخلص منه بأي طريقة أخرى.

مضاعفة المشكلة

ذات مرة قمت بإجراء استشارة لواحدة من عشاق الاحتفاظ بالكراكيب، وهي امرأة وحيدة، والداها أكثر منها عشقًا للاحتفاظ بالكراكيب. وقد توفي هذان الأبوان وتركا لها كل شيء في منزلهما؛ لذلك كانت مشكلتها مضاعفة؛ فهي تمتلك على الأقل زوجين أو أكثر من كل الأشياء، زوجين من معدات المطبخ، ومجموعتين من أدوات الحمام، زوجين من أثاث حجرة الجلوس، كل تلك الأشياء تتزاحم في منزلها. والواقع أنه في بعض الأحيان كان يتوافر لديها ثلاثة أو أربعة أشياء من الشيء نفسه، ومن ثم لم تكن هناك أية مساحة خاوية في منزلها. وعلى الرغم من ازدحام منزلها بهذه الطريقة، فإنها لم ترغب في التخلص من أي شيء؛ فالأشياء في نظرها صالحة للاستخدام عشرات الأعوام القادمة. وأصبح منزلها مزدحمًا بقوة بحيث أصبح من الصعب فعلاً التنفس بداخله، ووصلت حياتها برمتها إلى طريق مسدود فيما واصلت هي مهمتها الشاقة في تصنيف الصناديق كافة، التي تحوي مستلزماتها المنزلية التي ورثتها عن والديها، فضلاً عن متعلقاتها الشخصية.

عليك أن تتفقد دواليبك وأدراجك، وتحصي أعداد الأشياء التي تختزنها من النوع الواحد، فإذا توافرت لديك المساحة، فلا ضرر من الاحتفاظ ببعض الأعداد الزائدة، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد حان الوقت للتخلص من بعضها.

الكراكيب الموروثة

يشعر كثير من الناس أنهم مجبورون على الاحتفاظ بأشياء احترامًا لذكرى من تركهم، ولكن علينا أن نتذكر حقيقة أنه أيًا كان من ورثت عنه هذه الكراكيب فهو الآن روح في مكان لا شأن له بالعالم المادي؛ لذلك فإنه سوف يتفهم حاجتك إلى التخلي عن ذلك الإرث إذا كان يعوق من تقدمك.

فإذا حدث ذات يوم، وورثت أشياء لا تحبها أو غير مفيدة بالنسبة إليك، فلا تتردد في أن تدع شخصًا آخر يرثها منك الآن.

في أحد الأيام كتب إليّ أحد القراء قائلاً:

"لقد أحدث كتابك في حياتنا تغييرًا كبيرًا، وأنا أشكرك على ذلك. لقد اشترينا نسخًا من كتابك وأهديناها إلى كل أفراد أسرتنا، وتلقيت هذا الصباح اتصالاً هاتفيًا من والدتي تعبر ليّ عن مدى امتنانها لذلك، وهي حاليًا تشعر أنها مستعدة لاستكمال حياتها بعد رحيل زوجها".

هناك وجه آخر لهذه القضية يجب الالتفات إليه، إذا لم تتخلص من كراكيبك وأنت على قيد الحياة، فمن عساه يفعل ذلك بعد رحيلك؟ تخيل مدى العبء الذي سوف تتركه للآخرين من أفراد عائلتك أو أصدقائك بعد رحيلك! إلا إن قررت بالطبع أن تترك ذلك النوع من الميراث الذي تجد وصفًا له في الرسالة التالية:

"بعد أن قرأت كتابك قررت أن أقوم بتنظيم منزل جدتي الذي أعيش فيه حاليًا، وصدقيني لم تسعد عائلتي عندما نظمت وتخلصت من كل الأشياء التي تتعلق بوالدتهم. وبينما كنت أتفقد صناديق جدتي القديمة وجدت مبلغ خمسة آلاف دولار ملفوفة في منديل قديم، وهنا بدأت عائلتي تهتم، وحضروا جميعًا واشتركوا معي في عملية التخلص من الأشياء بعد فحصها جيدًا، وبعد الانتهاء من هذه المهمة، عثرنا على ثمانية آلاف دولار تقريبًا كانت مخبأة في تلك الأشياء طيلة السنوات الطويلة الماضية".

ومن أجل إدراك ما يحدث بعد الموت بصورة عميقة، يمكنك الاطلاع على كتاب "صمويل ساجن" Samuel Sagan الصادر تحت عنوان "الموت .. الرحلة الطويلة"، الذي تم إنتاجه في شكل مسار معرفي، ويمكن طلبه مباشرة

من الموقع الإلكتروني: clairvision.org. ومن وجهة نظري، يُعد هذا الكتاب من أهم الكتب التي قرأتها في حياتي حول هذا الموضوع، وأنصحك بالحصول على نسخة منه؛ إنه كتاب مُلهم بصورة كبيرة وسوف يعطيك نظرة عميقة ليس فقط إلى الموت وإنما إلى الحياة أيضًا. أعتقد أنك سوف تعيد النظر في تعلقك بالكراكيب بعد قراءة هذا الكتاب.

الصناديق

لن أنسى أبدًا نظرة الدهشة التي رأيتها على وجه أحد عمال نقل الأثاث وهو ينحني كي يرفع أحد صناديقي الكبيرة، كان يتوقع أن يجده ثقيلاً شأن بقية الصناديق الأخرى التي كان يحملها طوال فترة الصباح، فإذا به يسقط فوق ظهره لخفة وزن ذاك الصندوق. كان ذلك في الفترة التى كنت لم أزل أدخر سرًا الصناديق الفارغة.

على المستوى الشخصي، أشعر بالرضا والسعادة تجاه الصناديق، وفي بعض الأحيان عندما يقدم لي شخص هدية ما، أجدني سعيدة أكثر بالصندوق الفارغ بدلاً من الهدية نفسها! ولكنها عاطفة تستهلك الفراغ بشكل كبير. وطبقًا لبوذا الفينج شوي، فإن الاحتفاظ بالصناديق الفارغة في أي ركن من أركان المنزل يُعد شيئًا غير محفز للطاقة، ويتسبب في جلب شعور بالفراغ والخواء تجاه أي عامل في حياتك يمثله ذلك الركن وفقًا للفينج شوي. وأنا الآن أسيطر بحزم على عدد الصناديق الفارغة الموجودة لدي، وأتأكد أن غالبيتها يُستخدم بالفعل استخدامًا جيدًا بدلاً من أن يظل في المكان فارغًا وبلا جدوى.

عندما تقوم بشراء أي جهاز جديد، احتفظ بالصندوق طوال فترة الضمان الأولية، ثم تخلص منه بعد ذلك، ولا تحتفظ به للأبد زاعمًا أنك قد تحتاج إليه يومًا ما لشحن الجهاز داخله إذا انتقلت إلى منزل آخر. ومن

الأفضل والأيسر استخدام صناديق النقل القياسية لشحن الأجهزة والمعدات إذا كان مقدرًا أن تنتقل إلى منزل آخر.

وإذا كان من الضروري أن تحتفظ ببعض الصناديق الفارغة لأي سبب من الأسباب، فمن النصائح المفيدة أن تقوم بفتح غطاء الصندوق وتضعه داخل بعضه بعضًا؛ ومن ثم تقلل من مساحة التخزين إلى حد بعيد، ولن تتوافر لديك تلك الطاقة "الفارغة".

الأشياء الغامضة

إن كل شخص منا لديه القليل من هذه الأشياء، خصوصًا في درج المخلفات. ويتضمن ذلك النوع من الكراكيب: قطع الغيار الغريبة التي تحتفظ بها منذ سنوات؛ أرففًا حائطية لأجزاء من أجهزة لن تستخدمها أو قمت ببيعها من قبل؛ بعض الأشياء المعدنية والمطاطية المجهولة التي تسقط من أشياء لا تعرفها. وكثير من مثل هذه الأشياء، وكلها نخبة ممتازة من الكراكيب التي تحتاج إلى التخلص منها.

١٣ - الأشياء الثقيلة

بينما تقوم بعملية التخلص من الكراكيب، لا تنسَ التخلص من الأشياء الثقيلة، مثل ذلك البوفيه الضخم الذي تكرهه دائمًا، والبيانو الكبير الذي يعوق طريقك كلما تحركت في حجرة المعيشة، والسجادة الملفوفة التي لم تستخدمها قط، وتلك السيارة القديمة التي صدأت واحتلت حيزًا كبيرًا في فناء منزلك الخلفي، ونباتات الزينة التي فقدت رونقها وتحتفظ بها منذ عشرين عامًا، ويتجمع حولها الغبار في أركان المنزل.

إن بعض هذه الأشياء تكون كبيرة جدًا وضخمة لدرجة أن مجرد تحريكها يعتبر تحديًا بالنسبة إليك، وهذا يجعلك تتخيل وأنت تراها أنها غير موجودة، ربما تتوافر لديك المهارة المطلوبة لكي تفعل ذلك، ولكن رغبت أم لم ترغب، فإنه كلما ازداد حجم تلك الأشياء، كانت عائقًا أمام تدفق الطاقة في مجالك، وبات من الضروري التخلص منها بعيدًا عن المبنى الذي تعيش فيه. ويصبح الأمر أكثر أهمية إذا كانت رمزية تلك الأشياء تعوق طريق التقدم في حياتك. فمثلاً: وجود سيارة قديمة صدئة في الركن الخاص بالرخاء في حديقتك، سوف يؤثر بالتأكيد على حالتك المادية، وإذا كان الجزء الخاص بمهنتك مملوءًا بالزرع المزرى المظهر، فسوف يجعلك تشعر بالتعب والكسل في عملك أو في حياتك. كذلك يخلق وجود أي أثاث لا قيمة له في أي منطقة في البوذا، عوائق في ذلك العامل الذي ترمز إليه تلك المنطقة في حياتك.

ربما لا تكمن المشكلة في تراكم أشياء كبيرة الحجم بقدر أن منزلك أصغر كثيرًا من أن يستوعبها. إن ذلك يكون صحيحًا إذا كنت قد انتقلت من منزل إلى آخر يصغره في المساحة، وقد أحضرت معك كل الأثاث الخاص بك، ربما تكون المشكلة في أنك تقبل كل هدايا الأثاث التي تقدم إليك، أو أنك

تجمع أشياء وتحتفظ بها حتى تنتقل إلى منزل آخر أوسع. فإذا كانت حالتك أيًا من الحالتين السابقتين، فعليك أن تفكر بطريقة واقعية مبدعة وتقوم بإعادة ترتيب وتوزيع للأشياء بصورة عملية. وإذا كان منزلك مزدحمًا بالدرجة التي تجعلك تشعر بأنه لا يوجد مكان للأشخاص الذين يعيشون فيه، فإنك سوف تشعر في هذه الحالة بأن الحياة هي التي تملي عليك ما تستطيع أن تفعله. وسوف يتيح لك التخلص من تلك الأشياء وخلق مساحة جديدة في منزلك، أن تنعم بفرص جديدة تزدهر في حياتك.

ابحث عبر شبكة الإنترنت، ومن المحتمل أن تجد شخصًا ما سوف يسعد بالحضور إليك ليأخذ مثل هذه الأشياء الثقيلة بعيدًا عنك، وربما تحصل على بعض المال مقابل هذه المنفعة. أو يمكنك الانضمام إلى شبكة "إعادة تدوير الأشياء" المجانية من خلال الموقع الإلكتروني التالي: www.freecycle.org، وهو أكبر موقع معني بإعادة تدوير الأشياء وإعادة استخدامها مرة أخرى، وتشجعك المنظمة غير الحكومية المسئولة عن هذا الموقع الإلكتروني على التبرع بما لديك ولا تحتاجه، أو الحصول على ما تحتاج إليه. وتعمل هذه المنظمة تحت شعار "تغيير العالم .. هدية واحدة في العمر"، وتستقبل كل الأشياء سواء كانت صغيرة أو كبيرة في الحجم، أي نوع من الكراكيب، ولديها فروع في كل أنحاء العالم وملايين من الأعضاء.

وإذا لم تساعدك شبكة الإنترنت على التخلص من الأشياء الثقيلة الموجودة لديك، فربما تضطر إلى اللجوء إلى أحد الأشخاص؛ لكي يأخذها مقابل أن تدفع له مبلغًا من المال، أو ربما تنجح في إقناع عائلتك وأصدقائك بمساعدتك في هذا الأمر من خلال جعلها أشياء صغيرة في الحجم، لإعادة التصنيع، أو وضعها في أماكن المخلفات. وبمجرد أن تتخلص من تلك الأشياء سوف تسعد من التغيير الذي ستشعر به، وتتعجب كيف تحملت هذه الأشياء طوال السنوات الماضية.

١٤ـ كراكيب الآخرين

لا شك أنك تتمتع بقدر كبير من الحرية في التعامل مع أسرتك وأصدقائك وزملائك، ولكن جرب أن تمس أشياءهم التي يجمعونها وسوف يتطاير الشرر من أعينهم! ومن بين الأسئلة التي كثيرًا ما توجه إليّ: كيف يمكن التعامل مع كراكيب الآخرين، خاصة هؤلاء الذين نعيش معهم.

مشكلة الكراكيب بين شركاء الحياة

سريعًا ما تتسبب مناقشة شريك حياتك في مسألة احتفاظه بالكراكيب فحسب، في إبراز موضوعات كانت مختفية في علاقاتكما. إن الشكوى والتذمر والتهديد وإنذارهم بذلك يجعل الشغوفين بالكراكيب أكثر عنادًا، ويجعلهم يتمسكون بها بصورة أكبر، وإياك أبدًا أن تتخلص منها نيابة عنهم إلا إذا طلبوا ذلك منك بالتحديد. يرتبط الأشخاص بكراكيبهم أو مخلفاتهم بشكل عاطفي عميق؛ مما يُصيبهم بالضيق والغضب وربما الخروج عن الأطوار، إذا ما حاول أحد العبث بها.

تفهم حقيقة أنك لن تكون قادرًا على تغيير أي شخص آخر.. إنك لن تستطيع إلا أن تُغَيِّر من ذاتك. وقد استطعت خلال السنوات الطويلة، وأنا أقوم بتدريس هذه المادة، أن أصل إلى طريقتين وجدت أنهما فعالتان في التعامل مع كراكيب الأشخاص الآخرين؛ وهما:

١ ـ التعليم:

يجب أن يتعلم ويدرك الأشخاص الجوانب السيئة في احتفاظهم بالكراكيب؛ لكي يتولد داخلهم الدافع الكافي للتخلص منها أو التعامل معها.

وهذا السبب الذي يجعل معظم الأشخاص الذين حضروا محاضراتي يجيئون غالبًا مرة ثانية بعد بضعة أشهر، مصطحبين شريك الحياة. وهم يفعلون ذلك بالتأكيد لكي يستمع شريك حياتهم إلى ما ذكرته من قبل عن الكراكيب. إن سببًا من أسباب كتابتي هذا الكتاب؛ الوصول إلى هؤلاء الشركاء دون الحاجة إلى أن يصطحبهم أحد لحضور الندوات التي أقيمها حول هذا الموضوع.

٢- *قيادة الآخرين بالمثل الجيد:*

أخبرني عدد مهم من الأشخاص أنهم بمجرد أن يبدأوا في التخلص من كراكيبهم؛ فإن أفراد أسرهم وأصدقاءهم المقربين فجأة، ومن دون أن يشجعوهم على ذلك، يأخذون على عاتقهم أن يفعلوا مثلهم. وفي العديد من الأمثلة ليس هناك أي اتصال فعلي بينهم. ويبدو أن الرسالة تصل في آخر الأمر إلى الأشخاص الأوثق صلة، حتى لو كانوا يعيشون على مسافة بعيدة.

إن واحدة من القصص التي لا يمكن أن أنساها كانت لسيدة قرأت كتابي، وبدأت بحماسة في التخلص من الكراكيب الموجودة داخل منزلها، واستغرقت في هذه المهمة أسبوعين تقريبًا. وفي أثناء ذلك كاد جدها - الذي يعيش بعيدًا عنها بمسافة ٢٠٠ ميل تقريبًا، ولم تكن على اتصال به منذ فترة - أن يُفقِد العائلة صوابها من مفاجأة أنه قام بالتخلص من الكراكيب التي ظلت بسَقيفة حديقته طوال أربعين عامًا.

وسيدة أخرى كانت تحضر معي ندوة في عطلة نهاية الأسبوع في لندن، وبينما كانت جالسة تستمع إلى معلومات عن التخلص من الكراكيب، قرر زوجها بطريقة تلقائية أن يتخلص من قدر كبير من الكراكيب الموجودة في المنزل، وأمضى طوال اليوم في شحن ست سيارات بالكراكيب لنقلها إلى مستودع النفايات. والواقع أن مثل هذا الشيء أصبح يتكرر كثيرًا مع

الأشخاص المشاركين في ورش العمل التي أقوم بها حول التخلص من الكراكيب، والذين يخبرونني بأن أحد الأشخاص في منازلهم أو أحد أصدقائهم تُلهمه فجأة فكرة التخلص من الكراكيب، وذلك أثناء حضورهم ورش العمل.

ذات مرة أعطتني سيدة كنت قد دربتها باعتبارها ممارسة على خلق المساحات الرحبة، فكرة رائعة عن الموضوعات التي تنشأ بين الأزواج حول الكراكيب. وكانت بطبيعتها تعيش حياة منظمة جدًا وخالية من الكراكيب، وقد بدأت حالة الفوضى الدائمة في مكتب زوجها في إصابتها بالضيق، وكانت تعلم أن ذلك المكتب بطريقة ما يعكس شيئًا ما داخلها ما دام موجودًا في حياتها. وقد حاولت قدر ما استطاعت أن تبحث عن ذلك الشيء، ولكنها لم تستطع تحديده، إلى أن توصلت إليه فجأة في يوم ما. لقد أدركت أنه على الرغم من كون زوجها فوضويًا من الخارج، فإنه منظم جدًا من الداخل.. وعلى العكس فهي ليست منظمة داخليًا بقدر تنظيمها الخارجي نفسه. وبمجرد أن أدركت هذه الحقيقة، قرر زوجها تلقائيًا أن الوقت قد حان لكي يحتفظ بمكتبه مرتبًا دائمًا.

كراكيب الأطفال

من أين تأتي كل هذه الكراكيب؟ قد تتوالد كراكيب الأطفال، وتأخذ حيزًا كبيرًا بالقدر الذي يصبح إنذارًا إذا لم يتم فحصه والسيطرة عليه.

الثقة أحد أهم الأشياء التي يجب غرسها في الأطفال منذ الصغر، فعندما يشعرون بالحب والأمان والسعادة لن يتولد في داخلهم حب التشبث بالأشياء بدرجة كبيرة. يجب عليك تمكينهم بغرس الوعي بفكرة الكراكيب داخلهم وهم في سن مبكرة؛ حتى لا يصبحوا – مستقبلاً – في عداد الشغوفين بالكراكيب.

عليك البدء بتعليم أطفالك الاعتماد على أنفسهم في ترتيب أماكنهم، وعندما يحصلون على لعبة جديدة، قرر معهم أين سيكون مكان حفظها؛ حتى يعلموا أين يضعونها بالضبط أثناء قيامهم بترتيب أماكنهم. وعلى فترات اجعلهم يعتادون على أن يأخذوا قرارات حيال اللعب التي تخطتها أعمارهم؛ ما الذي سيحتفظون به؟ وما الذي سيتخلصون منه؟ ودع لهم القرار الأخير. فهناك شيء ربما تراه منتهيًا من وجهة نظرك، لكنه يمثل أهمية كبيرة بالنسبة إلى طفلك، ويكون صالحًا للاستخدام لأعوام طويلة من وجهة نظره.

هناك مجموعة من العوامل المسئولة عن تخزين الأطفال للأشياء، وإذا ظهر لك أن أطفالك يعاندون ومن الصعب ترويضهم؛ فعليك أن تدرك أنهم يتصرفون من خلال العقل اللاواعي لآبائهم. فإذا وجدت نفسك تكرر الشكوى منهم؛ فإنك سوف تحصل على نتائج أفضل إذا قمت بالتعامل مع قضايا الكراكيب الخاصة بك أولاً. وفي الحالات الأخرى، يكون تخزين الأطفال للأشياء إحدى الآليات التي يستخدمونها باعتبارها رد فعل لبعض أنواع الصدمات التي يتعرضون لها، ويكون مثل هذا التصرف في هذه الحالة بمثابة الصرخة التي تعبر عن حاجتهم إلى مساعدتك ويجب عدم تجاهلها.

وإليكم أحد الخطابات المُلهمة التي نشرتها في قسم خطابات القراء بالموقع الإلكتروني الخاص بي spaceclearing.com، والذي وصلني من طفلة تصف نفسها بأنها أميرة فئران تخزين الكراكيب:

"أبلغ من العمر التاسعة، وقد اعتدت أن أكون مثل مَنْ يمكن أن يُطلق عليهم فئران تخزين الكراكيب! احتفظت بالكراكيب بسبب ثلاثة أرباع الأسباب المذكورة في كتابك؛ خوفًا من الحاجة إليها في يوم ما، ومن أجل الشعور بالهوية، وحب التملك..إلخ. اعتدت الاحتفاظ بكل خطاب وكل إيصال وفاتورة، وكل تذاكر السينما، وكذلك الملابس التي لم تعد مناسبة ليّ، لدرجة

أنه كان يصيبني الجنون عندما تتهالك ملابسي القديمة، ويحزنني أنني أضطر أحيانًا إلى رمي بعض الأشياء، غير أنني أشكرك بشدة على تأليف هذا الكتاب؛ لأنني - وكثيرين - أصبح بإمكاننا أن نكون أحرارًا".

المراهقون والكراكيب

من البديهيات أن المراهقين - بكل الهرمونات التي تنطلق داخل أجسامهم - لا يحتل الاحتفاظ بحجراتهم مرتبة أو خالية من الكراكيب مكانة متقدمة في قائمة أولوياتهم؛ إلا إذا كانوا قد اعتادوا على الحياة من دون كراكيب منذ الصغر. فهم يشعرون أن لديهم كثيرًا من الأشياء التي يجب عليهم التعامل معها، والتي تُعد بالنسبة إليهم أكثر أهمية. إن الكراكيب والتشوش يمثلان عادةً الاضطراب الداخلي الذي يمر به المراهق ويتبدى على سلوكياته الخارجية.

وذات مرة شاركت بمداخلة هاتفية في برنامج موسيقى على شاشة MTV؛ للإجابة عن استفسارات الشباب حول كيفية استخدام طريقة الـ"فينج شوي" في حياتهم، وكانت أسئلة المراهقين تدور حول ثلاثة موضوعات يحتاجون فيها إلى المساعدة: اجتياز الامتحانات، واكتساب الأصدقاء، ومنع آبائهم من اعتراض طريقهم. يجب أن يحترم الآباء حقيقة أن أبناءهم، بدرجات متفاوتة، يحتاجون إلى الخصوصية العاطفية والجسمانية، تمامًا كما يحتاج المراهقون إلى احترام خصوصية آبائهم. وعلى أي حال، من المعقول أن يتم الاتفاق على أن كراكيب المراهق ستكون على الأقل مقصورة على حجرات معينة، وأنه سوف يقوم بترتيبها وتنظيمها بصورة دورية.

الكراكيب التي تنتمي لأصدقائك وجيرانك وأقاربك

في بعض الأحيان، تكون الكراكيب الموجودة لدى الأشخاص لا تخصهم، بل إنهم وافقوا على الاعتناء بتلك الأشياء لأصدقائهم أو جيرانهم أو أقاربهم.

فقد يأتي إليك أحد الأشخاص قائلاً: "من فضلك هل يمكن أن تحتفظ لي بهذه الكنبة القبيحة لحين انتهاء زيارتي إلى نيوزيلندا؟"، وقد يمر عامان وأنت لا تزال منتظرًا عودته، بينما شرعت الأريكة تبدو عتيقة.

فكر بعناية قبل الموافقة على أن تزحم المكان الذي تعيش فيه بكراكيب الآخرين. وإذا قررت الموافقة على رعاية شيء ما لشخص آخر، فحدد فترة زمنية لذلك، بإخباره أنك سوف تحتفظ له بذلك الشيء مدة معينة، المدة المعقولة من وجهة نظرك، ولكن بعد انقضاء تلك الفترة سوف تتخلص منها، أو تتبرع بها لأي جهة تحتاج إليها مثلاً. واجعل من ذلك اتفاقًا واضحًا لما سوف يحدث لهذا الشيء إذا انقضت المدة ولم يعد صديقك؛ وبذلك لن تتأثر علاقتك بصديقك إذا اضطررت إلى التخلص من ذلك الشيء.

ذات مرة أخبرتني صديقة أسترالية، كيف أنها اضطرت إلى تخزين متعلقاتها أربع سنوات كانت تقضيها بالخارج، وأنفقت ٧٠٠ دولار لكي تنقلهم خلال ذلك الوقت، ولم تحصل سوى على ٦٠ دولارًا من بيعها كاملة. إن إدراكك أن معظم الأشياء التي يطلب منك الأشخاص الاحتفاظ بها نيابة عنهم لا تساوي قيمة الصناديق الموضوعة فيها؛ يجعل من السهل عليك رفض توسلاتهم لكي تجعل من منزلك مقلبًا لنفاياتهم.

١٥ ـ الكراكيب .. وما يرمز إليه "الفينج شوي"

يُعد إدراك الفرد حقيقة أن احتفاظه بالكراكيب لا يمثل له أي نفع على الإطلاق، واحدًا من أعظم الدوافع التي تجعله يفكر في التخلص منها. وهناك طريقتان يمكن أن تؤثر بهما رمزية الأشياء الموجودة في منزلك عليك: تتمثل الأولى في الارتباطات السلبية بالأشياء؛ بينما تتعلق الأخرى بالألفة المنبعثة من الشيء نفسه.

الارتباطات السلبية

الارتباطات الشخصية

إذا كانت لديك في منزلك أشياء لها ارتباطات سيئة بالنسبة إليك، فلن يهم إذا ما كانت تلك الأشياء في حالة جيدة أم لا، أو يمكن استخدامها لسنوات قادمة، فهي تُعد من الكراكيب التي تزحم منزلك وروحك في الوقت ذاته.

منذ سنوات طويلة مضت، كنت على علاقة بشخص اعتاد على ضرب الأشياء عندما يغضب، وقد أصابت جهاز التسجيل الخاص بي إحدى هذه الضربات يومًا. علاقتي لم تستمر طويلاً مع ذلك الشخص، ولكنني احتفظت بجهاز التسجيل، ولا أستطيع أن أنكر أنني في كل مرة أستخدم التسجيل، وأرى الجزء الصغير المتحطم فيه، أتذكر ما حدث ومن تسبب في ذلك، ولكنني لم أتخلص من التسجيل لأنه بخلاف ذلك كان يعمل بكفاءة. لقد ظل الوضع كذلك مدة عام، إلى أن جاء يوم ونظرت إلى جهاز التسجيل وتذكرت ما حدث، وقررت أنني لا أريد أن أتذكره ثانية أبدًا. لقد أدركت أن ذلك التسجيل أصبح رمزًا في عقلي يرتبط بالإحباط الذي أصابني من تصرفات الرجال.

وقتها خرجت مباشرة لشراء جهاز تسجيل آخر جديد، وأعطيت القديم إلى صديقة ليّ كانت في حاجة إلى جهاز تسجيل. فكانت صديقتي هذه سعيدة جدًا به، ولم تكن لديها أي فكرة عن سبب تحطم ذلك الجزء البلاستيكي الموجود به، ولم تهتم حتى أن تعرف السبب؛ لأن جهاز تسجيل بجزء صغير متحطم، ويعمل بكفاءة، أفضل كثيرًا من لا شيء على الإطلاق. وبالنسبة إليّ، كان التخلص منه راحة كبيرة؛ حيث إن ذلك الارتباط السلبي الموجود بيني وبين ذلك الجهاز كان يتسبب في انخفاض طاقتي كلما رأيته، وبمجرد التخلص منه، بدأت أجذب نوعًا أفضل بكثير من الرجال في حياتي أيضًا.

الارتباطات القديمة

في بعض الأحيان لا تكون الارتباطات سلبية، لكنها تكون قديمة. وعلى سبيل المثال: عندما يستدعيني أحد الأشخاص لكي أجري له استشارة، ويرغب هذا الشخص في خلق علاقة جديدة، فإنني أفحص المكان، وغالبًا ما أجد أشياء كثيرة تخص شخصًا آخر كان على علاقة به من قبل مثل هدايا منه، أو أي أشياء تذكّره بذلك الشخص الذي انتهت علاقته به. وسواء كان الأشخاص على دراية بتلك الارتباطات أم لا، فإن طاقاتهم تنسحب إلى الوراء باستمرار إلى الماضي، ويصبح من الصعب جدًا عليهم خلق أي شيء جديد.

فإذا كان ٥٠% من الأثاث والمقتنيات الموجودة في منزلك ترتبط بأية فترة زمنية في حياتك ترغب في عدم تذكرها والانتقال منها؛ فعليك أن تدرك حقيقة أن ٥٠% من طاقتك ما زال محبوسًا في الماضي أكثر منه موجودًا في الواقع الحالي. عليك أن تحاول بالقدر المستطاع، فلن تتقدم بسهولة. وبالمثل إذا كان منزلك يمتلئ بأثاث أو ديكورات أو أي شيء آخر يذكرك دائمًا بأحد أقاربك أو أصدقائك الذين كانت علاقتك بهم صعبة أو في توتر مستمر، فسوف يكون لها التأثير نفسه الذي يعد عبئًا على حياتك.

ويوضح ذلك أيضًا أنك تدين لنفسك بأن تبدأ أية علاقة جديدة مهمة في حياتك في مكان لم يعش فيه أي منكما سابقًا؛ حيث يكون سوء الحظ والفشل من الأشياء مُتوَقعة الحدوث عندما تعيش في مكان ما كان لأي منكما فيه بعض الارتباطات القديمة.

إن إجراء مراسم خلق المساحات الرحبة بصورة كاملة وعميقة من شأنه أن يجعلك تتخلص من الارتباطات المادية القديمة، ولكنه لا يفعل شيئًا حيال الارتباطات العقلية والعاطفية الموجودة داخلك، والتي تستحضرها كلما رأيت أيًا من تلك الأشياء. تتمثل إحدى طرائق التعامل مع ذلك في بذل الوقت والطاقة في صياغة ارتباطات جديدة أكثر قوة وسعادة وإيجابية، حتى تصل إلى النقطة التي تستطيع عندها أن تمحو وتنفصل نهائيًا عن الارتباطات القديمة. قامت سيدة أعرفها بطلاء جميع الأثاث، الذي يرجع إلى العصر الفيكتوري وكانت قد ورثته عن جدتها، باللونين الأزرق والأصفر لكي يتمشى مع ديكور منزلها، وبذلك تكون الخدعة قد أفلحت؛ فهي عندما قامت بهذا الطلاء أضفت على الأثاث كل الحب والمتعة التي تفي بالغرض المطلوب. وكلما نظرت إليه شعرت بارتباطها القوي به؛ حيث إنه الآن لم يعد الأثاث نفسه الذي كانت تمتلكه جدتها.

طريقة أخرى يمكن استخدامها في التعامل مع الأشياء القديمة؛ أن تتخلص منها، وتبدأ من جديد.. وقد فعلت ذلك مرتين في حياتي، وفي المرتين كان الأمر مرعبًا، ولكن أيضًا كان منعشًا جدًا وتجربة حيوية، أعتبرها نقطة تحول في حياتي. أحيانًا ما تستدعي الظروف هذا الأمر، ولكن معظم الأشخاص لا يحتاجون إلى إجراء مثل هذا التغيير الجذري؛ فقط اعمل على الاستبدال التدريجي للأشياء التي ترتبط بها بشكل سلبي كلما كان ذلك في استطاعتك.

الأشياء المألوفة

تتوافر لديّ منذ فترة طويلة القدرة على استشعار تأثير اللوحات عند الوقوف أمامها. منذ بعض الوقت، حصلت على كتاب "جون دايموند" John Diamond الذي يحمل عنوان "طاقة الحياة والعواطف"، ويتضمن هذا الكتاب شرحًا وافيًا لكيفية القيام بمثل هذا الشيء. فعلى سبيل المثال، عرض الكتاب صورة لـــ "وينستون تشرشل" تحمل تعبيرًا معينًا على وجهه، وأسفل الصورة كان هناك تعليق مكتوب فيه ما يلي: "سوف يشعر أغلب الأشخاص الذين ينظرون إلى هذه الصورة بضعف في مجال منطقة الكلى بأجسادهم". وهناك صورة أخرى مكتوب في التعليق أسفلها ما يلي: "سوف يشعر أغلب الأشخاص الذين ينظرون إلى هذه الصورة بضعف في مجال منطقة القلب"، وهكذا بالنسبة إلى كل مناطق الجسد. كان دايموند يعمل على تحديد الحالات العاطفية السلبية والإيجابية المرتبطة بكل قنوات الطاقة في أجسادنا.

ويعلمنا الطب الصيني أن هناك اثنى عشر زوجًا من الخطوط التي تتحرك خلالها الطاقة حول أجسادنا، ويعتمد العلاج بالإبر الصينية على إحداث التناغم والتوزان بين تدفق الطاقة في تلك الخطوط من أجل إعادة إنعاش الأعضاء المرتبطة بها في الجسد. وقد خلص البحث الذي قدمه "جون دايموند" إلى أن وظيفة قنوات الطاقة تلك - وحالتنا الصحية العامة - تتأثر بشكل كبير بالحالات العاطفية الإيجابية والسلبية. وعلى سبيل المثال، يذكر أن الكبد يُصاب بالضعف إذا شعرت بالتعاسة، ويزداد قوة عندما ينتابك الشعور بالسعادة والبهجة، ويضعف القلب عندما تغضب، ويزداد قوة عندما تشعر بالمزيد من الحب والتسامح، ويضعف الطحال عندما تشعر بالقلق والخوف من المستقبل، ويزداد قوة مع زيادة إيمانك والثقة في المستقبل؛ إنها بالفعل دراسة مدهشة، ويستحق الكتاب القراءة جيدًا.

ما جذبني أيضًا إلى ذلك الكتاب تطبيقه لطريقة الفينج شوي. لقد أجريت العديد من الاستشارات لكثير من الأشخاص، وعادة ما أجد في مكان بارز جدًا في منازل هؤلاء الأشخاص صورة أو لوحة أو رسمًا أو بوستر أو تمثالاً أو أي شيء آخر، ولكنه للأسف عادة ما يكون جاذبًا أو مألوفًا لشيء يتناقض تمامًا مع ما يرغب هؤلاء الأشخاص في الحصول عليه وتحقيقه. كانت لدى إحدى السيدات لوحة ضخمة لصورة حزينة مرسومة لها باللون الأسود والألوان الداكنة، وكانت اللوحة مُعلقة في أبرز مكان في حجرة الجلوس بجانب الممر الذي يؤدي إلى المطبخ، وبالطبع من الضروري أن ترى تلك السيدة اللوحة مئات المرات في اليوم، وقد أدركت على الفور – بمجرد أن شاهدت تلك اللوحة وشعرت بتأثيرها في جسدي أنا شخصيًا – أنه لا شك في أن تلك السيدة تشعر بالإحباط. كانت بالطبع قد أنفقت كثيرًا من المال لإعداد مثل هذه اللوحة؛ ومن ثم كان من الصعب عليها أن تتخلى عنها؛ ولذلك أقنعتها بأن تضعها في مكان آخر لا تراها فيه على الأقل لمدة شهر، وعليها أيضًا أن تدرك وتراقب شعورها وحالتها في تلك الفترة. كان مدى شعورها بالتحسن مفاجأة كبيرة لها، لدرجة أنها لم تفكر قط في إعادتها إلى مكانها ثانية.

سوف تزيد صورتي، الموجودة في نهاية غلاف هذا الكتاب، من طاقتك عندما تنظر إليها. فهذا الشيء تم مراعاته عند التقاط الصورة في البداية، وقد تأكدت من ذلك من خلال ردود الفعل التي أبداها العديد من القراء الذين يمثلون ثقافات مختلفة وفئات اجتماعية متنوعة؛ حيث ذكر لي أشخاص منهم العبارة التالية: "عندما نظرت إلى صورتك، رغبت في معرفة المزيد عما تقومين به". ويعتبر هذا النوع الرمزي للفينج شوي نوعًا عامًا في تطبيقه.

رتب منزلك للحصول على تأثير رمزي

الآن تحتاج إلى التجول في كل أنحاء منزلك، وتمعن النظر في كل مقتنياتك، وأن تسأل نفسك على النحو التالي: "ما الذي يرمز إليه هذا الشيء؟ كيف يؤثر فيَّ من ناحية الطاقة؟ هل يُحدث التأثير الذي أريده.. أم هناك ما هو أفضل؟"

ابدأ بغربلة الأشياء التي تهدر طاقتك إلى درجاتها السلبية؛ مثل شيوع الأشياء المعلقة تجاه الأسفل (النباتات، والزخارف، وما إلى ذلك)، وهذا أمر ضروري على وجه التحديد إذا كان سقف الحجرات لديك منخفضًا؛ ومن ثم تنسحق طاقتك حتى قبل أن تبدأ.

ثم تأتي الخطوة التالية التي تتمثل في قيامك بعملية العد؛ فهل لديك أشياء مُرتبة بطريقة فردية.. أم تضعها في أزواج أو مجموعات؟ هل تعبر كل المقتنيات لديك عن أشياء فردية؟ إن ذلك الأمر سيجعل الحياة تمطر عليك المزيد من التجارب الفردية. إذا كنت ترغب في الحصول على شريك في حياتك، يمكنك تنشيط طاقة منزلك وتحفيزها بترتيب الأشياء في زوجين، وعادة ما يقوم الأزواج السعداء بصورة تلقائية بشراء زوجين من الأشياء؛ حيث يبدو ذلك أفضل (اسأل عددًا منهم واكتشف بنفسك!). في البداية ستشعر أن ذلك الشيء غريب عليك؛ لأنك اعتدت على الحياة بمفردك، ولكنك تحتاج إلى الاستمرار في القيام بذلك، حتى يبدو الأمر مألوفًا وطبيعيًا بالنسبة إليك، وهذا ما سوف يُحدث التحول في طاقتك الخاصة التي تبحث عنها.

ثم تأتي الخطوة التالية لتتمعن فيما يرمز إليه منزلك في سياق بوذا الفينج شوي، ولتتأكد أن كل مكان في منزلك وكل مساحة في حجراتك تتوافق مع رموز الفينج شوي، التي تدعمك في الحصول على ما تريده في حياتك.

أتذكر إحدى عميلاتي التي أخبرتني أنها دائمًا في نزاع مع صاحب عملها، وعندما فحصنا منزلها وفقًا لبوذا الفينج شوي، وجدت في منطقة العمل المهني في منزلها لوحة زيتية ضخمة لمشهد من معركة. وهناك عميل آخر يعمل ساحرًا، وكان ناجحًا جدًا ولكنه يجد صعوبة في الحصول على أجره نظير العروض التي يؤديها، واكتشفت أنه يحتفظ بكل المرايا والنقود التي يستخدمها في الحيل أثناء عمله، في ذلك المكان الذي يرتبط بالرخاء والوفرة المالية بمنزله وفقًا لبوذا الفينج شوي.

عليك أن تبدأ بالنظر إلى كل شيء في منزلك، واسأل نفسك: ماذا يعني هذا الشيء بالنسبة ليّ؟ وما شعوري حياله؟ وسيساعدك الشرح التفصيلي لكيفية التخلص من الكراكيب في الفصل القادم على تصنيف متعلقاتك بصورة أسهل.

الجزء الثالث

التخلص من الكراكيب

١٦ ـ كيف تتخلص من الكراكيب؟

إليك ثلاث طرائق تمت تجربتها من قبل للتعامل مع الكراكيب:

١- الطريقة الأولى: تعتمد على أن تترك الأمور للطبيعة لكي تأخذ مجراها (وهي أيضًا معروفة بأسلوب التنحي عن اتخاذ القرار)

ضع الكراكيب في مكان حيث تتحطم فيه، وتصل إلى الدرجة التي لا ترغب عندها في الاحتفاظ بها. وقد قابلت ذات مرة رجلاً في مدينة "بالي" كان يقضي إجازته، وأفضى إليّ أنه قام بالتخلص من كم هائل من الكراكيب، ووضع الباقي في مكان مكشوف خارج المنزل، على أمل أن يعود بعد الانتهاء من الإجازة فيجدها قد تعفنت؛ حينئذ يضطر إلى أن يطردها خارج حياته كلها.

٢- الطريقة الثانية: أن تنتظر حتى تموت، وتجعل الورثة يقومون بتصنيف ما لديك من الكراكيب

إنها الطريقة المفضلة لدى الكثير من الأشخاص خلال القرون المختلفة، ويمكنك حتى أن تترك وصية تحدد بالضبط ما يجب أن يفعله الورثة بالكراكيب التي تحتفظ بها!

٣- الطريقة الثالثة: أن تتحمل مسئولية تصنيف ما لديك من كراكيب، وأن تتخلص من الزائد عن حاجتك بنفسك

يمنحك هذا النهج قوة بشكل أكبر بكثير، ويهبك قدرًا كبيرًا من الكارما بما يسمح لك بأن تواصل حياتك على الفور، بدلاً من الانتظار حتى تنتهي فترة صلاحية الأشياء كي ينتهي الأمر. وهذا النهج الذي أنصح به.

عقبة البدء

دون شك، يجد الأشخاص التغلب على قصورهم الذاتي أو كسلهم بدرجة كافية، أصعب المراحل على الإطلاق للبدء في عملية التخلص من الكراكيب. بمجرد أن تبدأ في هذه العملية، فإنها من تلقاء نفسها سوف تخلق طاقة أكثر لكي تمكنك من الاستمرار، وسوف تتحول كل الطاقة الراكدة المخزونة في الكراكيب إلى طاقة إيجابية تستخدمها بطريقة فعالة. وكلما زاد كم الكراكيب الذي تتخلص منه؛ كان من الأسهل التخلص من الكراكيب الباقية؛ لأنك حينئذ تدرك الإحساس الطيب الذي تشعر به بعد التخلص منها، وتعرف أيضًا الميزات الإيجابية التي سوف تتبع ذلك.

إن نصيحتي – بشكل عام – أن تتخيل أنك ستنتقل من هذا المنزل في اليوم التالي، وسوف تنتهي بك الحال إلى أن تلقي بأكثر من حقيبة أو حقيبتين من النفايات؛ لذلك يجب أن تبدأ في تصنيف أشيائك من الآن. إنني أعيش بهذه الطريقة لأن حياتي بذلك تسير بشكل أفضل؛ وهي ليست قاعدة يجب أن أمارسها، لكنها تعني الكثير بالنسبة ليّ لدرجة أنني لا أرغب في أن أعيش بطريقة أخرى. وأنا لست متعصبة حيالها، ولكنني أفكر بهذه الطريقة من فترة إلى أخرى على أساس دوري حتى يظل كل شيء تحت السيطرة.

وها هي بعض المؤشرات التي ستجعلك تبدأ في العملية العظيمة للتخلص من الكراكيب.

التعامل مع أفكارك ومشاعرك

لا يُملي عليك هذا الكتاب ما يجب عليك القيام به، وما ينبغي عليك أن تتجنبه، وإنما يشرح لك فحسب مدى تأثير احتفاظك بالكراكيب على حياتك، ومن ثم يكون لك وحدك القرار المبني على المعرفة، فيما سوف تفعل حيال تلك الكراكيب من الآن فصاعدا.

إن استخدام كلمة "يجب" يُعد واحدًا من أكثر الأساليب التي تعوق التمكين الذاتي، وعندما تستخدمها كثيرًا مع نفسك تشعر بالذنب والإلزام. ونصيحتي لك في هذا الشأن أن تلغي هذه الكلمة من قاموس مفرداتك إلى الأبد، واستخدم بدلاً منها كلمة "بالإمكان".

يمكنك استشعار الاختلاف بين الكلمتين في العبارتين التاليتين: "يجب أن أبدأ في التخلص من الكراكيب اليوم"، "يمكنني البدء في التخلص من الكراكيب اليوم"؛ تجعلك العبارة الثانية تشعر بالقوة، وأنك أنت صاحب القرار؛ ومن ثم يرجع إليك الفضل في العمل الجيد الذي ستقوم به. بينما العبارة الأولى تجعلك تشعر بالإحباط وأن لديك خطأ في الأساس؛ ومن ثم لا تستمتع كثيرًا بانتهاء المهمة التي تقوم بها.

أيضًا أقترح عليك أن تلغي كلمة "لا أستطيع" من قاموس مفرداتك، وتستبدلها بكلمة "لا يمكنني الآن"، وسوف تكتشف بنفسك أنك بذلك تتقدم نحو إحراز النتائج المنشودة. وعليك أن تستشعر الاختلاف بين العبارتين التاليتين: "لا أستطيع الوصول إلى قرار حيال ما إذا كنت سوف أحتفظ بهذا الشيء أم لا"، "لا يمكنني الآن الوصول إلى قرار إزاء ما إذا كنت سوف أحتفظ بهذا الشيء أم لا". في العبارة الأولى يتضح أنك عاجز عن اتخاذ القرار وسوف تظل يائسًا هكذا إلى الأبد، بينما في العبارة الثانية تعبر عن رأيك بحرية، وإذا سألت نفسك بعد ذلك عن السبب الذي يجعلك تؤجل اتخاذك قرارًا حيال تلك الكراكيب، فسوف تكتشف أنه يرجع إلى بعض الأفكار في عقلك الباطن، التي لم تلتفت إليها من قبل أو تفطن إلى وجودها، مثل أن تكون تلك الكراكيب، على سبيل المثال، مرتبطة بمشاعرك تجاه والدتك أو والدك أو زوجتك... إلخ، وسيكون عليك أن تتعامل مع ذلك الأمر، ولكنك على الأقل ستكون صادقًا مع نفسك في المرحلة الحالية.

أفضل وقت للتخلص من الكراكيب

ليس هناك وقت مفضل لكي تبدأ فيه بالتخلص من الكراكيب، فإن أي وقت يُعد مناسبًا. يمكنك أن تقوم بذلك في الليل أو في النهار، في أي وقت من العام، والسماء مشرقة أو ممطرة؛ حيث إنك تقوم بذلك داخل المنزل. ومع ذلك إذا كنت تقرأ هذا الكتاب في فصل الربيع، فسيدفعك هذا لبداية طيبة؛ لأن هناك غريزة طبيعية تدفعك إلى أن تقوم بتفريغ أشيائك في هذا الوقت من العام، عندما يبدأ النمو الجديد والبزوغ في الطبيعة. وإذا كنت تعيش في جزء من العالم حيث لا يوجد سوى فصلين (حار وبارد) بدلاً من أربعة فصول، فسوف تجد الأمر سهلاً للقيام بالتخلص من الكراكيب في بداية أي من الفصلين.

ووقت آخر مناسب؛ بعد عودتك مباشرة من إجازة؛ ففي هذا الوقت تكون لديك وجهة نظر مختلفة، ويصبح من السهل عليك أن تأخذ قرارات تجاه ما تحتاج واقعيًا إلى الاحتفاظ به. وبالمثل عندما تنتقل من منزلك، أو تتماثل للشفاء من مرض معين، أو تبدأ عملاً جديدًا أو علاقة جديدة أو أي مرحلة جديدة في حياتك. ولكن لا تنتظر حدوث أي من الأشياء السابقة، وتعده عذرًا لعدم البدء.. وإنني أكرر ثانية أن أي وقت يكون مناسبًا.

وإنني، بصفة عامة، أنصح أن تقوم بتفقد ما لديك من كراكيب ومراجعتها على الأقل مرة كل عام؛ وإذا كنت ترغب في أن تسير حياتك بصورة جيدة، فإنك تحتاج إلى القيام بذلك بشكل متواصل؛ تخلص أولاً من ذلك الكم الضخم، ثم حاول أن تحتفظ بسيطرتك عليها من الآن فصاعدا.

إجراء ذلك بسرعة أو ببطء

تتوافر لدى الأشخاص كميات وأنواع مختلفة من الكراكيب، هذا بخلاف مستوى استعدادهم للتخلي عنها، الذي يختلف كثيرًا من شخص لآخر.

ولقد وجدت أن كل شخص يفكر في عملية التخلص من الكراكيب بواحدة من الطريقتين التاليتين: فهناك أشخاص عندما يقرأون كتابي هذا، سيقومون بإلغاء جميع مواعيدهم وخططهم، ويهرعون إلى منازلهم كالإعصار؛ ليتخلصوا من الكراكيب في مرح وسعادة. والنوع الثاني سوف يقوم بذلك على مراحل.

فإذا كنت تحتاج إلى بعض الوقت، فما عليك إلا أن تتقبل ذلك. ربما تكون مشغولاً أو مكتئبًا أو مضغوطًا أو أنك فقط مرتبك من الحجم الهائل للكراكيب التي لديك. فقط عليك القيام بهذه المهمة والتقدم فيها وفقًا لمعدل سرعتك سواء كان سريعًا أو بطيئًا، ويمكنك القيام بأجزاء صغيرة في الأوقات التي تشعر فيها بأنك قادر على ذلك، ولكن تذكر الأشياء التالية:

إذا كنت مشغولاً: تذكر أنك بشكل ما قد استطعت إيجاد الوقت الذي حصلت فيه على هذه الكراكيب؛ لذلك فإنك بالمثل تستطيع إيجاد الوقت الذي تتخلص فيه منها.

إذا كنت مكتئبًا: يُعد التخلص من الكراكيب واحدًا من أفضل الأشياء التي تعالج القلق والضغط والاضطراب.

إذا كنت تشعر بالارتباك: ثق أنك لن تكون مرتبكًا إذا اتبعت هذه الخطوات السهلة، التي بالفعل ساعدت ملايين الأشخاص على إلقاء ذلك الحمل من على أكتافهم؛ ومن بينهم أشخاص عديدون كانوا أشد شغفًا بالكراكيب منك (لم يكن مقدر لك الوصول إلى هذا الجزء في قراءة الكتاب إذا كنت من تلك الحالات السيئة المستعصية).

قمْ بعمل قائمة

في البداية، تجول في جميع أرجاء منزلك ومعك ورقة وقلم، وسجل فيها مناطق الكراكيب في كل حجرة من حجرات المنزل. وإذا كنت خـــارج

المنزل (أو تشعر بالكسل)، فما عليك إلا أن تغلق عينيك فقط، وتتخيل أنك تسير في المنزل من حجرة إلى أخرى، وستكتشف أنك على دراية بأماكن الكراكيب على وجه التحديد.

ثم عليك أن تأخذ ورقة أخرى، وتدون فيها قائمة تلك الكراكيب بداية من أماكنها الصغيرة، وصولاً إلى الأماكن التي تحتوي على كم هائل منها.

ومن أمثلة الأماكن الصغيرة؛ خلف الأبواب، الأدراج الفردية، خزانة الحمام، الدواليب الصغيرة، حقائب اليد والمحافظ وصناديق الأدوات.

وتتكون الأماكن الوسطى من الدواليب؛ دواليب المطبخ، ودواليب البياضات والمفروشات، وكذلك المكاتب، ودواليب الملفات، وهكذا.

وتكون الأماكن الضخمة حجرات المخلفات والأسطح وقبو المنزل وسقيفة الحديقة، والجراج أو أي منطقة مملوءة بالكراكيب، التي تأخذ منك فترة حتى تستطيع أن تتخلص منها.

ضع علامة أمام المناطق التي تؤرقك بشدة، ولتكن هذه المناطق هي التي تبدأ بها من الأصغر إلى الأكبر. وعندما تشعر بالنجاح في التخلص من الكراكيب الموجودة في الأماكن الصغيرة، سوف يدفعك هذا ويشجعك على الاستمرار، وأن تتخلص من الكراكيب الموجودة فى الأماكن الأكبر فيما بعد. وعندما ترى وتحس بذلك الشعور الطيب، بعد تخلصك من مناطق الكراكيب التي تؤرقك بشدة، سوف يتولد لديك الدافع القوي لكي تتخلص من الأماكن الباقية.. وتتمنى أن تتلاشى كل الكراكيب الموجودة بها من تلقاء نفسها.

تحفيز ذاتك

يعد استخدامك لبوذا الفينج شوي (انظر الفصل الثامن) حافزًا قويًا آخر للتخلص من الكراكيب؛ حيث يمكنك الاستعانة بالبوذا لتحديد الأماكن

المرتبطة بعناصر حياتك التى لا تسير على ما يرام بسبب أكوام الخردة التي تعوقها في منزلك. ويصاب أغلب الأشخاص بالدهشة من دقة نتـــائج هــذه الخطوة. واستغرق بعض الوقت للتفكير في الطريقة التي تحب أن يسير بها هذا العنصر في حياتك مستقبلاً، يساعدك وضع هذا فـــي الحـــسبان علـــى تحفيزك للبدء، واستمر في العمل بجدية حتى تنتهي هذه المهمة.

خلق المساحات الرحبة للمساعدة على التخلص من الكراكيب

من المفترض أن تحفزك المعلومات الموجودة فى هذا الكتـــاب علـــى التخلص من الكراكيب، وألا تحتاج إلى شيء آخر، بيد أنه إذا كان لديك كـــم هائل منها أو إذا لم تكن قد وصلت بعد إلى الحافز الكافي لاتخاذ قرار البدء، فربما تساعدك خطوات خلق المساحات الرحبة بشكل كبير على البـــدء فـــي التخلص من الكراكيب. ومن الأفضل أن تقوم بالتخلص من الكراكيـــب أولاً، ولكن إذا كان لديك حجم هائل من العمل الذي يجب القيام به في هذا الجزء، فيمكنك البدء في تلك، طقوس خلق المساحات الرحبة، وتأجيل الجزء الخاص بالتحضيرات التي من بينها التخلص من الكراكيب؛ وذلك حتى تـــتمكن مـــن تحريك الطاقة في المكان.

وفيما بعد، عندما تتخلص من الكراكيب، سوف تشعر بأنـــك شـــخص مختلف، ومن ثم سوف تحتاج إلى إعادة تطبيق طقـــوس خلـــق المـــساحات الرحبة من جديد؛ لإعادة تكريس منزلك بما يتمشى مع ذاتك الجديدة، ويجب ألا تتنازل عن تكرار الطقوس مرة ثانية بأية حال من الأحوال. وكما يعلم كل شخص لديه كراكيب، يبدو كل شيء في الحياة عمل شاق حتى تنتهي منـــه، ومن ثم لن تندهش لأن هذه الحقيقة تنطبق على ذلك الشيء أيضًا. ويُعد خلق المساحات الرحبة أسرع الطرائق لإطلاق سراح الطاقة الراكدة التي تتجمـــع حول الكراكيب، وعندما تدرك كيف يساعدك ذلـــك علـــى الـــتخلص مـــن الكراكيب، لن تمانع بالطبع من إعادة القيام بتلك الطقوس عدة مرات.

ويمكن الحصول على وصف دقيق لكيفية إجراء الطقوس الخاصة بخلق المساحات الرحبة من خلال الاطلاع على كتابي الأول "خلق المساحات المقدسة باستخدام طريقة الفينج شوي". ومنذ إصدار كتبي أصبح "خلق المساحات الرحبة" مصطلحًا عامًا وشائع الاستخدام في جميع أساليب الشفاء، ولكن هذه الطريقة المحددة التي وضعتها بنفسي هي الطريقة الوحيدة التي أضمن فاعليتها.

الاستعدادات النهائية

وصولاً إلى هذه النقطة، توافرت لديك الآن فكرة عن حجم الكراكيب التي تنوي التخلص منها؛ لذلك يجب توفير بعض الوسائل التي تمكنك من إخراج تلك الأشياء خارج مبنى منزلك. يمكنك الاستعانة ببعض الصناديق الكرتونية وأكياس المخلفات؛ لتكون جاهزة للاستخدام وبمثابة الأذرع التي ستساعدك على إنجاز المهمة، إلا إذا اخترت أفضل طريقة وقررت بالفعل أن تطلب حاوية نفايات خاصة .

لنفترض أنك اخترت استخدام الصناديق، فسوف تحتاج إلى أربعة صناديق رئيسية كالتالي:

- **صندوق النفايات:** للمخلفات التي سوف تتخلص منها نهائيًا من دون جدال، وينتهي بها الحال في مستودع النفايات.
- **صندوق الإصلاح:** للأشياء التي تحتاج إلى الإصلاح أو الاستبدال أو التجديد ..إلخ. ولا تضع فيه إلا الأشياء التي سوف تستخدمها بالفعل بعد إصلاحها، وحدد لنفسك فترة زمنية محددة لتصليح تلك الأشياء أو التصرف فيها.

- **صندوق إعادة الاستخدام:** تضع فيه الأشياء التي يمكن إعادة تصنيعها أو بيعها أو استبدالها أو إعطاؤها لشخص آخر. إنك بذلك تطلق سراح الأشياء الموجودة في هذا الصندوق؛ لكي تجعل شخصًا آخر يستخدمها في هذا العالم.
- **صندوق مؤقت:** تضع فيه الأشياء التي ستضعها في مكان آخر في منزلك (في حجرة أخرى، أو في مكان آخر لم يتم تجهيزه بعد لأنك تحتاج إلى التخلص من الكراكيب الموجودة به أولاً).

وإلى أن تتمرن على استخدام هذه الصناديق، فربما تحتاج إلى صندوق خامس:

- **صندوق المشاكل:** للأشياء التي لا تستطيع أن تقرر بعد إذا كنت سوف تحتفظ بها أم لا (ستجد المزيد حول هذا الموضوع في الصفحات التالية لهذا الفصل).

وربما تحتاج إلى صناديق فرعية لصندوق إعادة الاستخدام، وأنت تتقدم في إنجاز مهمتك مثل:

- **صندوق الهدايا:** للأشياء التي قررت إهداءها إلى بعض الأصدقاء والأقارب.
- **صندوق الصدقات:** للأشياء التي قررت التبرع بها إلى المؤسسات الخيرية والمكتبات والمدارس والمستشفيات، وما شابه ذلك.
- **صندوق المرتجعات:** للأشياء التي سوف تردها إلى أصحابها.
- **صندوق المبيعات:** للأشياء التي يمكنك بيعها أو استبدالها بأشياء أخرى تريدها.

- **صناديق أخرى:** لكل نوع من الأشياء التي سوف تعيد استخدامها (كالأوراق، والزجاجات وغيرها).

التخلص من كراكيبك

من الأفضل البدء باختيار منطقة صغيرة وسهلة أولاً، وسيكون اختيارك لدرج أو دولاب صغير اختيارًا مثاليًا، وامنح نفسك الشعور بالرضا وأنت تشطب هذا المكان من القائمة بعد الانتهاء منه. يتولد لدى أغلب الأشخاص شعور طيب عندما ينتهون من منطقة واحدة؛ لذلك يقررون أن يستكملوا وينتهوا من منطقة تلو الأخرى. إن كل منطقة صغيرة تقوم بترتيبها تطلق سراح طاقة تدفعك إلى عمل المزيد.. كل ما عليك فعله اتباع إيقاعك الشخصي في ذلك، بحيث تقوم بالقدر الذي تستطيع عمله في المرة الواحدة طبقا لما تشعر به من حماسة في هذه المرة، فربما يستغرق منك ذلك ساعات قليلة أو أيامًا قليلة أو أسابيع قليلة أو شهورًا قليلة، والأمر يعتمد على حجم الكراكيب التي يجب عليك تصنيفها، ومدى مثابرتك وحماسك وقدرتك على التخلص منها، وتذكر أن السرعة التي ستظهر بها التغيرات الإيجابية في حياتك تعتمد على مدى الحيوية والتصميم اللذين كنت تتخلص بهما من الكراكيب.

عندما تتخلص من الكراكيب الموجودة في بعض من الأماكن الصغيرة، ابدأ بالأماكن المتوسطة الحجم، وأخيرًا انتقل إلى الأماكن الضخمة. ولكن عليك تقسيم تلك الأماكن الضخمة إلى أماكن صغيرة لكي تتعامل معها؛ فيمكنك تقسيم الدواليب والحجرات إلى أجزاء ومناطق منفصلة، وبذلك تستطيع العمل في جميع أجزاء منزلك بهذه الطريقة، وتكتسب ثقة في نفسك كلما انتهيت من جزء صغير داخل هذا الجزء الكبير.

لا ترتكب الخطأ الكبير الذي يتمثل في إفراغ كل محتويات دولابيك على سبيل المثال، ووضعها في تلال بمنتصف الغرفة؛ لمحاولة تصنيف التل بأكمله مرة واحدة. لم أسمع قط من أي شخص أن تلك الطريقة كانت مجدية إلا ممن لديهم مقدار ضئيل من الكراكيب.

ومن ناحية أخرى، إذا كان الوضع لديك أن كل أشيائك بالفعل في منتصف غرفتك في تلك الأكوام، فعليك أولاً قبل البدء في تصنيفها التأكد من وجود المساحات التخزينية الكافية لها في منزلك؛ حتى تقوم بوضع الأشياء التي تقوم بتصنيفها في مكانها أولاً بأول، ويمكنك أن تقسم الكومة الواحدة إلى أجزاء صغيرة يمكن التعامل معها، الواحد تلو الآخر.

تصنيف أشيائك

عندما تقوم بتصنيف أشيائك لا تخلق كومة جديدة للأشياء التي تحتاج أن تقرر مصيرها فيما بعد، التقط كل شيء- واحدًا تلو الآخر- وقرر مصيره وأين ستضعه الآن وليس في وقت آخر. واسأل نفسك: هل أحتفظ بذلك الشيء أو أتخلص منه؟ فإذا قررت التخلص منه فضعه في صندوق النفايات أو صندوق إعادة الاستخدام المرتبط به. وإذا قررت الاحتفاظ بذلك الشيء، وكان بحاجة إلى اهتمام، فضعه في صندوق الإصلاح. وبالنسبة إلى كل الأشياء التي ستظل داخل المنزل، قرر أين ستضعها، وانقلها إلى مكانها مباشرة أو ضعها في الصندوق المؤقت الذي يفيدك بشدة؛ لأنه ينقذك من الانصراف عن غايتك بالتوجه إلى أجزاء أخرى في منزلك أثناء قيامك بالتخلص من الكراكيب.

في نهاية كل جلسة تقوم فيها بالتخلص من الكراكيب، عليك أن تأخذ الصندوق المؤقت، وتتجول به في المنزل، وتعيد وضع الأشياء الموجودة به

في الأماكن التي قررت أن تضعها فيها من الأن فصاعدًا. وإذا كان أحد الأماكن التي ستضع فيها شيئًا لا يزال ممتلئًا بالكراكيب لأنك لم تتعامل معه بعد، فستظل تلك الأشياء في الصندوق المؤقت فترة حتى تنتهي من ترتيب المكان المخصص لها، وهذا ليس حلاً مثاليًا، ولكنه أفضل شيء يمكنك القيام به.

اجعل من هذه العملية مهمة ممتعة بالنسبة إليك.. وقرر أن كل شيء سوف يبقى داخل منزلك، ويأخذ مساحة منه، يجب أن يكون هناك سبب وجيه يبرر ذلك.. واسأل نفسك: هل نجح ذلك الشيء في اختبار الكراكيب؟

اختبار الكراكيب

١ - هل يزيد ذلك الشيء من طاقتي عندما أنظر إليه أو أفكر فيه؟

٢ - هل أحب هذا الشيء بالفعل؟

٣ - هل ذلك الشيء نافع في الأصل؟

إذا كانت الإجابة عن السؤالين (الثاني والثالث) "نعم"، ولم تكن كذلك بالنسبة إلى السؤال الأول، فما الذي يفعله ذلك الشيء في حياتك؟

هل يزيد من طاقتي عندما أنظر إليه أو أفكر فيه؟ إن أهم جزء يجب الاعتماد عليه في اختبار الكراكيب؛ شعورك بما إذا كان ذلك الشيء يمدك بالطاقة أم لا؛ ذلك لأن عقلك قد يخدعك باختراع الكثير من الأسباب التي تجعلك تتمسك بذلك الشيء، ولكن جسدك يعي الحقيقة ولن يخدعك أبدًا.. ولذلك ثق في إحساس جسدك.

هل أحب ذلك الشيء بالفعل؟ إذا كان هذا صحيحًا، فهل يمدك بالطاقة، أم أنه فقط شيء جميل؛ لذا تحبه؟ وهل يتوافر لديك القدر الكافي الذي يفي باحتياجاتك من ذلك الشيء؟ وعلى الرغم من حبك لهذا الشيء، فهل يرتبط بأي ذكرى أليمة أو حزينة في حياتك؟

هل ذلك الشيء نافع في الأصل؟ إذا كان ذلك صحيحًا، فمتى كانت آخر مرة استخدمته فيها؟ ومتى من المرجح- واقعيًا- أن تستخدمه مجددًا؟

صندوق المشاكل

وبينما تتعلم التخلص من الكراكيب بسهولة، قد تحتاج إلى صندوق المشاكل؛ وعندما تصادفك أشياء تدرك بالفعل أنها ليست إلا كراكيب لا قيمة لها، ولكنك في أعماق قلبك لا تستطيع اتخاذ قرار بالتخلص منها نهائيًا، ضعها في صندوق المشاكل هذا، وضع الصندوق في أكثر الأماكن العميقة والمعتمة في أحد دولابيك، بعيدًا عن متناول يديك، وحاول أن تنسى ذلك المكان، ولكن قم بتدوين العودة إلى ذلك الصندوق في المستقبل، فى أجندتك، لنفترض بعد ستة أشهر، وارجع إليه ثانية، وحاول أن تتذكر قبل أن تفتحه كل ما كان بداخله، فربما لا تتذكر ما فى داخله. وفي هذه الحالة، سوف تتأكد أنك لا تحتاج إلى تلك الأشياء، وأنها لا تمثل أية قيمة بالنسبة إليك، وقد سارت حياتك على ما يرام دون تلك الأشياء.

يمكنك أيضًا الاستعانة بأحد الأصدقاء لفتح ذلك الصندوق من أجلك (وليكن ذلك الصديق من النوع الذي لا يحتفظ بالكراكيب، ولا يجد مبررًا لإدراك سبب احتفاظ أي شخص آخر بها). ويمكنك أن تأخذ عهدًا على نفسك بأن تحتفظ بالأشياء التي تذكرتها، وتشعر أنها ما زالت مفيدة، وتتخلص من الأشياء الأخرى التي لا تتذكرها ولا توجد حاجة إليها في حياتك، واجعل صديقك يأخذها معه؛ للتخلص منها نهائيًا حتى لا تراها ثانية أبدًا. ولكن إذا كنت لا تقدر على ذلك، افتح الصندوق بنفسك، وافحص محتوياته بجدية مرة أخرى، وأنت تأخذ في الحسبان عدم احتياجك إلى أي منها طوال الفترة التي كنت تحفظها فيها في ذلك الصندوق.

كانت إحدى السيدات في غاية القلق من أنها قد تشعر بالندم لتخلصها من شيء قد وضعته في ثلاث حقائب كبيرة للمخلفات، وركنتها في حجرة نومها ثلاثة أيام. وأخبرتني هذه السيدة أنه لو كان هناك شيء بين هذه الحقائب سوف تفتقده أو تندم على التخلص منه، فسوف تستيقظ في منتصف الليل من نومها، وتبحث عنه، وتسترجعه، ولكنها استمتعت بنوم هادئ طوال الأيام الثلاثة. وفي الليلة الرابعة تخلصت من الحقائب بسعادة وألقت بها في صندوق القمامة، ولم تشعر أنها تفتقد أي شيء منها.

التنظيم

إذا كانت أغلب الكراكيب الموجودة لديك عبارة عن أنواع شتى من الأشياء الملقاة في فوضى، بدلاً من الأشياء التي تحتاج إلى التصنيف والتخلص منها نهائيًا؛ فإليك طريقة جيدة تساعدك على تنظيمها، بحيث تظل في المنزل بصورة مرتبة دائمًا.

عليك أن تبدأ أولاً بركن واحد من الحجرة، والتقط أي شيء، بطريقة عشوائية، من الأشياء التي تحتاج إلى وضعها في مكانها المناسب؛ ولنفترض أنه قميص، ابدأ بالكلام مع نفسك بصوت مسموع وبإيقاع بسيط يشبه الغناء، تصف فيه ما تقوم به، فمثلاً تقول: "إنني ألتقط القميص .. وأتجه ناحية الدواليب، وأفتح باب الدولاب وأعلقه على الشماعة". وأحضر شيئًا جديدًا من الركن نفسه، وكرر ما فعلته من قبل: "إنني أمسك بالجريدة، وأضعها في الصندوق، إنني أمسك بالكتاب، وأضعه على الرف"... وهكذا.

ينبغي أن يكون للجمل كافة التي تقولها الإيقاع نفسه، وأن تنقسم إلى جزأين متماثلين فحسب: دي – دا – دي – دا – دي – دا؛ فهذا الإيقاع البسيط يشجعك على المتابعة ويجعل من مهمتك مهمة ممتعة وطريفة.

فالأطفال يحبون ترتيب الأشياء بهذه الطريقة، فضلاً عن أن هذا يعني أن حوارك العقلي والنفسي مكتمل بحق، فلا تعلَق في فخ ترددك أو تخاذلك المعتاد في التعامل مع التفاصيل. عليك فقط البدء بأحد الأركان ثم تابع العمل عبر الغرفة حتى تنتهي من تنظيفها، فبقليل من الممارسة يمكنك أن تضبط حتى إيقاع حديثك.

إخراج الكراكيب خارج المبنى

لا تضيع كل المجهود الضخم الذي بذلته في ترتيب الأشياء وتصنيفها، ولا تنسَ تنفيذ الخطوة الأخيرة التي تتمثل في إخراج تلك الأشياء الزائدة، التي قررت التخلص منها خارج مبنى منزلك، فهذه خطوة مهمة جدًا في عملية التخلص من الكراكيب!

النفايات: عادة ما تكون الكراكيب التي لن يستخدمها أحد بأية صورة أو شكل، من أسهل الكراكيب وأسرعها التي يمكن التخلص منها، استأجر حاوية مخلفات لنقلها بعيدًا، أو ضعها في سيارة أو عربة نقل وخذها بنفسك إلى مستودع النفايات المحلي، أو ضعها في صندوق القمامة وسوف تجمعها خدمة النفايات المحلية. سوف تشعر بحالة كبيرة من الرضا عندما تتخلص من تلك النفايات نهائيًا من منزلك بأسرع وقت ممكن.

إعادة التصنيع: يكون الخيار الأسهل التالي إعادة التصنيع، وفي كثير من أنحاء العالم، أصبح الآن من السهل (ويجعلك مسئولاً بصورة أكبر من الناحية البيئية) التخلص من الأشياء بهذه الطريقة بدلاً من مجرد رميها بعيدًا. وهناك عدد مذهل من الأشياء التي يمكن حاليًا إعادة تصنيعها، وإذا قمت بإجراء بحث على شبكة الإنترنت حول كلمة "إعادة تصنيع"، والشيء الذي ترغب في التخلص منه وتحويله إلى شيء آخر، فستجد كمًا هائلاً من النتائج.

الهدايا: تأخذ الأشياء التي قررت أن تهديها إلى الأصدقاء أو الأقارب أو المحال الخيرية أو المؤسسات، وقتًا أطول للتخلص منها؛ فربما تضطر إلى أن تنتظر حتى تقابل صديقًا معينًا أو تمر على مؤسسة خيرية أو مدرسة أو مكتبة أو مستشفى... إلخ. وإذا وضعت الأشياء على أحد المواقع على شبكة الإنترنت مثل موقع www.freecycle.com، ستحصل على نتيجة أسرع في هذه العملية. ولكن إذا اخترت الاحتفاظ بالأشياء في صندوق الهدايا، فلا تحتفظ بها في منزلك للأبد، بل حدد وقتًا معينًا (ليكن مثلاً إلى آخر الشهر أو الشهر التالي)، وفي نهايته تكون قد أهديت كل ما هو موجود داخل الصندوق.. وإذا لم تنته من ذلك في نهاية المدة المحددة، لا تتردد في التخلص من تلك الأشياء نهائيًا بإرسالها إلى إعادة التصنيع أو وضعها في كومة النفايات.

أرجوك لا تسء فهمي.. إنني بصدق أتمنى أن تعطي الأشياء التي لا تستخدمها إلى أشخاص آخرين يحتاجونها بالفعل ويقدرونها، ولكن بخبرتي في هذا المجال، أعلم أن معظم الأشياء التي تصنفها على أنها هدايا سوف تمنحها إلى الآخرين، تظل هكذا قابعة في مكانها ولا تخرج أبدًا من منزلك. وربما يكون من الحكمة ألا تسمح لنفسك برفاهية الاحتفاظ بالأشياء؛ لأنك سوف تهديها للآخرين؛ حتى تتمرن وتمارس التخلص من الكراكيب. تخلص منها بأي شكل، وبأسرع وقت ممكن وفق الطريقة التي يمليها عليك ضميرك.

الأشياء التي سوف تردها إلى أصحابها: قد تأخذ أيضًا تلك الأشياء فترة من الوقت؛ حيث يجب عليك أن تتصل بأصحاب تلك الأشياء، وتطلب أو تتوسل أو حتى تصمم على أن يأتوا إليك ويأخذوا هذه الأشياء. حدد وقتًا معقولاً، وإذا لم يأتوا لأخذها في نهاية الوقت المحدد لذلك، فأخبرهم أنك سوف تتخلص منها بأية طريقة مناسبة تراها. أو بدلاً من ذلك ربما تقرر إرسالها إليهم بالبريد أو توصيلها إليهم بنفسك.

البيـــع: قد يأخذ البيع أيضًا وقتًا أطول؛ لأنك الآن تبحث عن شـــخص يدفع لك المال نظير الحصول على مخلفاتك. وإنني لا أنصح أن تقوم به في أول مرة تتخلص فيها من الكراكيب الموجودة لديك، إلا إذا توافر لديك مـــن يشتريها كلها دفعة واحدة، أو إذا قررت عرضها للبيع في الجـــراج أو فـــي سيارتك (فكرة ممتازة).

التبادل: هذا يُعد أكثر صعوبة، إلا إذا كنت تعـــرف شخـــصًا يبحـــث بالتحديد عن الأشياء التي بحوزتك، وتتوافر لديه الأشياء التي تحتـــاج أنـــت إليها. وبالمثل حدد لنفسك وقتًا محددًا، إذا لم تجد في نهايته من يستبدل هـــذه الأشياء معك، فقم ببيعها أو إهدائها أو التخلص منهـــا كنفايـــات، المهـــم أن تتخلص منها في كل الأحوال.

الإصلاح والتجديد وخلافه: قد تستغرق هذه الخيارات وقتًا أطول مـــن كل الخيارات الأخرى، وحدوثها الأقل احتمالاً؛ لأن الفرص تكون قوية جـــدًا لأن يظل ذلك الشيء كما هو مدة قد تزيد على عام أو أكثر، وقد يظل هكـــذا قرونًا عديدة دون إصلاح أو تجديد. عليك أن ترتاب من الاحتفاظ بالأشـــياء الغريبة، التي تقنع نفسك بتحويلها في يوم ما إلى أشياء مفيـــدة تـــستخدمها، وكذلك الأشياء التي تحتفظ بها لحين يتوافر لديك شيء آخر يتماشـــي معهـــا وتجعل منهما شيئًا مفيدًا.

التخلص من الكراكيب يصبح أكثر سهولة بالتكرار

مثل تعلم أي شيء آخر في العالم، فإن التخلص من الكراكيب عبـــارة عن مهارة يمكن تنميتها. فكر في الأمر كأنك تحتاج إلى بنـــاء "عـــضلات" التخلص من الكراكيب، وكلما قمت بممارسة هذه المهارة، ازدادت مهارتـــك وقدرتك على القيام بها، وأصبح من السهل عليك اكتسابها؛ ولكنـــك بـــالطبع ستشعر في البداية بالضعف.

بعد أن تحقق عددًا قليلاً من النجاحات في التخلص من الكراكيب، سوف تشعر بما أُطلق عليه الجانب المثير في التخلص من الكراكيب؛ الأمر الذي سيجعل من هذه المهمة شيئًا ممتعًا بدلاً من كونه عبئًا؛ إنه شعور بالسعادة والمتعة سوف تدركه عندما تتخلص من الكراكيب. اتخذ قرارًا بالتخلص من كراكيب أحد الأدراج الصغيرة، وعندما تنتهي من إنجاز المهمة، سوف تشعر وقتها بشيء رائع؛ فقد تحررت كل أنواع الطاقة المخزونة في جسدك، وقد تغلبت بهذا العمل على الإخفاقات التي شعرت بها في كل المحاولات السابقة لترتيب ذلك الدرج، ومن ثم سوف تنطلق نحو إنجاز المزيد.

إن أحد عملائي، الذي كان من الشغوفين بالاحتفاظ بالكراكيب طوال حياته، أصبح متحمسًا جدًا لفكرة التخلص من الكراكيب، وقد أخبرني أنه أحيانًا عندما يعود إلى منزله بعد عمله، يتجه لتحية زوجته وأطفاله، ثم يصعد مباشرة إلى الطابق الأعلى حيث حجرته، ويفتح أحد أدراجه ويلتقط شيئًا مثل زوج من الجوارب القديمة، ويُلقى به إلى الأبد، ومن شأن هذا الأمر أن يُشعره بسعادة بالغة؛ لأنه اكتشف بالفعل الجانب المثير في التخلص من الكراكيب. والواقع أنك أيضًا يمكن أن تكتشف ذلك عندما تقرر القيام بأي شيء وتنجح فيه، والأمر لا ينطبق على التخلص من الكراكيب فقط؛ بل على الإثارة بوصفها أحد الدوافع القوية التي تُلهم الأشخاص الناجحين للقيام بالمزيد.

توجيه الذات

يتمثل هدفي من كتابة هذا الكتاب في إضفاء الجاذبية الشديدة على مزايا التخلص من الكراكيب، مما سيتيح لك التغلب على القصور الذاتي

لاحتفاظك بأشياء عديمة الفائدة. تبنَّ نهجًا مع ذاتك توجهها فيه صوب التخلص من الكراكيب، وفيما بعد عندما تكتشف المزايا سترغب في توجيه ذاتك بشكل أكبر. ذات مرة أخبرتني سيدة أنها لم تكن تدري أن الإنسان يستطيع أن يستمتع بالتخلص من الممتلكات المادية، بالقدر نفسه الذي يستمتع به عند شرائها في أول الأمر.

وتذكر أنه يجب عليك ألا تهدف إلى الكمال، فقط ليكن هدفك التخلص من تلك الكراكيب التي تملأ الفراغ المحيط بك، واستمر في حياتك بالشكل الذي تريده.

لا ضرر من الاستغناء عن الأشياء

يجب أن تؤكد لذاتك، وأنت تقوم بتصنيف أشيائك، أنه لا ضرر من الاستغناء عن أي من هذه الأشياء. إن عملية التخلص من الكراكيب تعتمد على فكرة التخلي عن الأشياء الزائدة، والثقة في أن الحياة سوف تعطيك ما تحتاج إليه وقتما تحتاجه. إنك تحتفظ بالأشياء التي "قد تحتاج إليها يومًا ما" بدافع الخوف فقط.

وإذا كان لديك كثير من الكراكيب، فربما تحتاج إلى فحصها عدة مرات قبل أن تشعر بأنك مستعد للاستغناء عن بعض منها. في بعض الأحيان ربما يستغرق الأمر عامًا كاملاً حتى تصل إلى قرارك النهائي، وتعترف لنفسك أن شيئًا معينًا لا يمثل بالنسبة إليك أي نفع أو فائدة.

النصائح السبع المهمة للتخلص من الكراكيب

وفي نهاية هذا الفصل، إليك سبع نصائح مهمة وفعالة للتخلص من الكراكيب، سبق تجربتها من قبل وحققت نجاحًا:

١- **اكتشف أكثر الأوقات الفعالة في اليوم، التي يمكنك فيها التخلص من الكراكيب:** يكتشف معظم الأشخاص أن لديهم أوقاتًا معينة في اليوم يفضلون فيها التخلص من الكراكيب، وبالنسبة إليّ تكون فترة الصباح مناسبة جدًا، وهناك أشخاص آخرون يفضلون أوقات المساء للتخلص من الكراكيب. اكتشف أكثر الأوقات التي يمكنك خلالها اتخاذ القرارات، واستخدمها في التخلص من الكراكيب.

٢- **حدد جدولاً زمنيًا للتخلص من الكراكيب:** حدد الآن متى ستبدأ في التخلص من الكراكيب، وضع المواعيد في أجندتك الخاصة، تمامًا مثلما تفعل في الأنشطة الأخرى التي تقوم بها. حدد مع نفسك التاريخ الذي ستقوم فيه بالتخلص من الكراكيب، والتزم بتنفيذ ذلك مع نفسك، ولا يستلزم أن تستغرق يومًا كاملاً في هذه المهمة، ربما تكون سلسلة من الأوقات القصيرة في أيام معينة، لفترات تتراوح بين عشر دقائق أو ثلاثين دقيقة أو ساعة كاملة.

٣- **حدد إطار زمني لكل مهمة:** من المعروف أن كل المهام المطلوب إنجازها تستغرق وقتًا أطول من الفترات المحددة لها؛ ومن ثم إذا أخبرت نفسك أنك ستقوم بالانتهاء من كل الكراكيب الموجودة لديك ولن تترك شيئًا منها أبدًا، فلا تتعجب أن هذا العمل من شأنه أن يستمر إلى الأبد. لذلك ضع إطارًا زمنيًا لكل مهمة، ويمكنك تقسيم كل مهمة إلى أجزاء، وحدد الوقت الذي سوف يستغرقه الانتهاء من كل جزء منها، وضع الإطار الزمني للانتهاء من المهمة. ثم ابدأ العمل وفق ذلك الإطار، وأمامك الساعة لتراقب وقتك ولا تتجاوز الفترة الزمنية التي حددتها بنفسك.

يمكنك استخدام هذا الأسلوب في إنجاز المهام الأخرى في حياتك بشكل عام. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تقوم بأعمالك على جهاز الكمبيوتر، فإن هناك كثيرًا من البرامج الرائعة التي يمكنك استخدامها لضبط الوقت، وأنا أفضل واحدًا منها يمكن تحميله مجانًا من على شبكة الإنترنت، يُطلق عليه اسم cool timer، ويمكن الحصول عليه من الموقع التالي: www.harmonyhollow.net. وبدلاً من استخدام جهاز تنبيهي ذي نغم ممل، يمكنك ضبطه بنغمة مفعمة بالحياة بأي ملف موسيقي تحتفظ به على جهاز الحاسوب الخاص بك، كي ينطلق في الموعد المحدد لذلك. تمكنت من تحديث ومراجعة أغلب أجزاء هذا الكتاب في إطارات زمنية مدتها ساعة واحدة باستخدام هذا الأسلوب.

إذا كنت من الأشخاص الذين يميلون إلى المماطلة؛ لأنك تحب اندفاع الأدرينالين عند إنجاز مهمة ما في الموعد المحدد لها تمامًا، فلا شك أنك ستعشق الأطر الزمنية. فبهذه الطريقة لن تضطر إلى الانتظار إلى الوقت النهائي المحدد للإنجاز، بل سوف تحصل على أوقات للراحة عدة مرات في اليوم. ولكني أنبهك كذلك أنك بالممارسة سوف تستطيع وضع الحدود الزمنية لنفسك دون الحاجة إلى ملاحظة الساعة، وسوف تبدأ في إنجاز المهام في أوقاتها المحددة، عليك فقط أن تستخدم هذه الطريقة إذا كان هناك أشياء أخرى في حياتك تكفي لسد حاجتك من اندفاع الأدرينالين (سوف تشكرك الكليتان على ذلك، وستعملان بصورة أفضل بلا شك).

٤- **استمع إلى الموسيقى المُبهِجَة:** استخدم السماعات الخارجية (لا أقصد سماعات الأذن)، واجعل الصوت عاليًا بدرجة كافية ليشعر جسدك أنه يرقص. وللحصول على نتائج أفضل، اجعل مُشَغِّل الأغاني يكررها بصورة تلقائية، ويمكن لمعظم الأشخاص التخلص من مقدار مضاعف من الكراكيب إذا كانوا يستمعون إلى الموسيقى المناسبة. تجنب الاستماع إلى الأسطوانات الموسيقية الهادئة أو شديدة الصخب، تلك الأغاني

سوف تفقدك الدافع. إذا كان لديك مقدار كبير من الكراكيب للتخلص منها، سيكون استثمار جيد لوقتك أن تجمع مجموعة معينة من الموسيقى أو الأغاني التي تستمتع بها، وأنت تقوم بمثل هذا العمل، ولكن لا تؤجل البدء في التخلص من الكراكيب حتى تجمع تلك الأغاني!

٥- **ارتدِ شيئًا ذا لون أحمر:** مثلما يجعلك ارتداء حذاء الرقص ذي اللون الأحمر تشعر بالرغبة في التحرك، فإن ارتداء الملابس ذات اللون الأحمر ستجعلك تشعر بأنك تقوم بشيء بالفعل، وإذا لم يتوافر لديك أي شيء لونه أحمر، ارتدِ أشياء ذات ألوان دافئة مثل البرتقالي أو الأصفر وغيره، بدلاً من الألوان الباردة مثل الأزرق. إن كثيرًا من الأشخاص يحتفظون بالكراكيب لإشعارهم بالراحة، فإذا ارتديت ألوانًا دافئة ومريحة بدلاً من الألوان الباردة أثناء عملية تصنيف أشيائك، فسيكون من السهل عليك التخلي عن الأشياء.

٦- **لا ترتدِ اللون الأسود أو الرمادي:** يجذب اللون الأسود مستويات منخفضة التردد، وسوف يجعلك تشعر بالتعب سريعًا أثناء عملية التخلص من الكراكيب، وكذلك لا يكون اللون الرمادي مناسبًا؛ لأنه سيجعلك مترددًا في اتخاذ القرار حول ما سوف تحتفظ به، وما سوف تتخلى عنه.

٧- **قدّر لنفسك إنجاز المهمة بنجاح:** من الطبيعي أن يسعى الإنسان للشعور بالتقدير، ولذلك إذا قمت بمكافئة نفسك بطريقة ما على إنجاز قدر معين من الكراكيب، فسوف تظل تتذكر ذلك، وستدفع نفسك إلى القيام بالمزيد في المستقبل. واقطع عهدًا على نفسك أنه عندما تنتهي هذه المهمة، سوف تكافئ نفسك بمساج مثلاً، أو مشاهدة فيلم في السينما أو الخروج للتنزه مع أحد الأصدقاء، أو أي مكافأة أخرى ذات قيمة بالنسبة إليك، ويمكنك القيام بها.

١٧ـ كراكيب الوقت

يتحمّس الكثير من الأشخاص بشدة للتخلص من الكراكيب بعد قـراءة هذا الكتاب، إلا أنهم ينشغلون جدًا فلا يجدون الوقت الكـافي لتطبيـق مـا تعلموه.

إننا نعيش في عالم شديد الصخب يتضاءل فيه الوقت رويـدًا رويـدًا؛ وهو ما عبر عنه "بنيامين هوف" Benjamin Hoff ببلاغة في كتابه "طريـق بووو" Tao of Pooh قائلاً:

> *"إذا كانت أجهزة توفير الوقت توفر الوقت بالفعل، فسوف يُتاح لنا المزيد من الوقت أكثر من أي وقت مضى. ولكن الغريب أن ما لدينا من وقت الآن يقل عما كان عليه حتى من بضع سنوات مضت. ومن الممتع بحق أن نذهب إلى مكان لا تتوافر فيه أجهزة توفير الوقت؛ فعندما نفعل ذلك سنكتشف أن لدينا الكثير من الوقت. بينما فـي الأمـاكن الأخرى يكون الإنسان منشغلاً جـدًا بـأن يـدفع ثمـن الماكينات التي توفر الوقت حتى لا يضطر إلـى العمـل الشاق".*

أما علماء الفيزياء فيتشككون حتى في حقيقة وجود الوقت؛ فهم يقولون إن مرور الوقت ربما يتمثل فقط في طريقة إدراكنا له، وأن الوقت في حـد ذاته قد يكون وهمًا أو خداعًا، أو مسألة وجهة نظر. ولكن لا شك أن الوقت يُعد شيئًا حقيقيًا بالنسبة لنا، ومن ثم يعتبر تعلّم كيفية التعامل معه بفاعلية شيئًا بالغ الأهمية في عملية التخلص من الكراكيب.

الأولويات

يُعد وضع الأولويات وتحديدها الخطوة الأولى والمهمة في التعامل مع كراكيب الوقت. فأنت بحاجة إلى وضع أولوياتك الرئيسية وترتيب حياتك على أساسها، وليس العكس. فغالبية الأشخاص يعمدون إلى ترتيب كل الأشياء أولاً، ثم يحاولون ملاءمة حياتهم في الفجوات الفاصلة بينها. ولا شك أن هذه وصفة من شأنها إنهاء حياتك وإدراك أنك لم تميّز قط الأشياء المهمة، أو تكرّس لها وقتًا كافيًا.

يتطلب تحديد الأولويات قدرًا كبيرًا من التفكير الجاد في الأشياء التي عادة ما يعتبرها الأشخاص صعبة وتمثل تحديًا، إلا أن الأمر ليس بهذه الصعوبة. ومن خلال خبرتي في العمل مع كثير من الأشخاص لسنوات طويلة، أستطيع القول بأن قائمة الأولويات لا تختلف كثيرًا من شخص إلى آخر، بَيدَ أن الأمر يعتمد على اكتشاف الشيء المهم بالنسبة إليك، مع الأخذ في الاعتبار أن الأولويات تتغير مع المضي في مراحل العمر المختلفة. وعندما تكون مُحددًا في أولوياتك، يُمكّنك هذا من تكوين رؤية خاصة ونظرة مستقبلية تجنبك التيه في تفاصيل الحياة اليومية الكثيرة.

وضع الأولويات

إذا سألتك الآن عن أهم خمسة أشياء في حياتك، التي من دونها لا يفلح أي شيء آخر في حياتك، فماذا ستقول؟

ربما تجيب من فورك قائلاً إن صحتك ولياقتك البدنية هما أهم شيئين في حياتك؛ لأنك بدونهما ستجد صعوبة بالغة في القيام بأي شيء على الإطلاق. فلو حدث أنك قد عانيت من قبل من أحد الأمراض المزمنة، أو صادفت بعض المشاكل أو الأزمات الصحية، أو عاصرت معاناة أحد

المقربين إليك مع المرض، فمن الطبيعي أن تكون مدركًا بصفة خاصة لأهمية الصحة الجيدة.

وربما تقول إن جُل تقديرك إنما يذهب للعلاقات الإنسانية في حياتك؛ أسرتك، أو أصدقاؤك، أو علاقة خاصة هي المفضلة لديك. وأحيانًا تكون حياتك المهنية؛ فهي تأتي على رأس القائمة لدى بعض الأشخاص؛ ربما قبل العلاقات والصحة وكل أوجه الحياة الأخرى التي تتخذ درجات أقل أهمية.

وبينما تقرأ هذا الكتاب، من المُحتمل أن تكون في مرحلة ما في حياتك، حيث خلق بيئة أسرية أو عملية تدعمك وتساعدك على تحقيق النجاح باعتباره من أهم أولوياتك.

وقد يكون الشيء الأهم بالنسبة لك الثراء، أو الاستقلال المادي، أو السفر، أو المغامرة، أو الدراسة، أو السعي للقيام بنشاط ما تحبه، أو أي شيء آخر غير ذلك. فالمهم بالفعل أن تكتشف الشيء الذي يؤخرك عن اتخاذ القرار، والشيء الذي يثير الحماسة بداخلك ويحفزك، والشيء الذي تضعف أمامه؛ ومن هنا ستظهر أولوياتك.

بالطبع تلاحظ أنني لم أضع السعادة ضمن تلك القائمة، حيث إن معناها يختلف من شخص لآخر على النحو الذي تظهره الإجابات في أحد الاختبارات النفسية ("إيمون وماكلوف" عام ٢٠٠٣ Emmons and McCullough, 2003)، فقد تنوعت إجابات المشاركين في الاختبار حول تحديد النعمة الأعظم في حياتهم ما بين: "جسد متعافٍ" و"أمي" و"برامج الدردشة على شبكة الإنترنت".

وقد تُعد كل الأولويات التي ذكرتها حتى الآن من الرفاهيات بالنسبة لك في ظروفك الحالية، حيث إن الشيء الأهم هو الحصول على ما يكفي من الطعام،

أو بعض الملابس التي تحميك من البرد، وأن تجد مكانًا مناسبًا تأوى إليه. فحتى تتوافر لديك بالفعل احتياجاتك الحياتية الأساسية، تأتي كل الأولويات الأخرى في المرتبة الثانية.

ولكن مجددًا، قد تجد أن حتى هذه الأشياء ليست الأهم على الإطلاق؛ فالطعام، والمأوى، والصحة، والأحباء، والمال، وكل الأشياء زائلة بطبيعتها، فقط مسارك الروحي ما يبقى عبر الشدائد. ومن ثم قد يكون الحفاظ على الممارسة الروحانية الشيء الأهم بالنسبة لك.

وضع الأولويات باعتبارها ممارسةً يومية

يُسفِر تحديد الأولويات عن الكثير من التوضيح والتبسيط في حياتك. وهو ما يتضح بشكل جميل في قصة عن السيد "تشارلز شويب" رئيس شركة "بيت لحم ستيل" في الولايات المتحدة الأمريكية في ثلاثينيات القرن العشرين، الذي عمد ذات مرة إلى توظيف مستشار إداري - "إيفي لي" - كي يرافقه طوال أسبوعين، ثم يشير عليه بشأن كيفية تحسين عمله وإدارته بصورة جيدة. ولم يتضمن تقرير هذا المستشار إلا ثلاث توصيات فحسب، وهي كالتالي:

١- الخطوة الأولى: إعداد قائمة بالأشياء التي يجب عملها يوميًا.

٢- الخطوة الثانية: ترتيب الأشياء في هذه القائمة حسب الأولويات.

٣- الخطوة الثالثة: التعامل مع الأشياء بشكل يخفض من المدفوعات والنفقات.

وطلب المستشار ألا يتقاضى أجرًا آنذاك؛ لأنه كان يعرف أن هذا التقرير المُختصَر بعيدًا كل البعد عن التقارير التي يتلقاها شويب، والتي عادة

ما تتألف من ١٠٠ صفحة أو نحوها. "فقط اتبع نصيحتي لمدة شهر واحد ثم ادفع لي ما أستحقه". وحدث أن شويب قد أرسل إلى المستشار شيكًا بمبلغ خمسة وعشرين ألف دولار أمريكي بعد شهر واحد؛ وهو مبلغ ضخم في آنذاك. ثم أصبحت الشركة أكبر الشركات المستقلة المنتجة للحديد في العالم، وفي وقت لاحق أقرّ رئيسها أن تلك التوصيات الثلاث كانت أفضل نصيحة حصل عليها في مجال عمله على الإطلاق.

ولا يختلف الأمر إذا كنت من المسئولين عن إدارة أعمال تتجاوز قيمتها ملايين الدولارات، أو كنتِ ربة منزل في ضاحية ريفية؛ فلهذه النصيحة نتائج حقيقية؛ يمكنك تجربتها لشهر واحد وسوف تكتشف النتائج بنفسك.

هل امتلأت الجَرَّة؟

لمساعدتك على اكتشاف أولوياتك، إليك واحدة من قصصي المُفضلة الواردة في خطاب حول الأولويات ألقاه نائب الأميرال "إتش جونسون"، حيث كان القائد العام لحرس الساحل الهندي في أواخر ثمانينيات القرن العشرين. ولكي يقدم حديثه بصورة حيوية، أحضر معه جَرَّة زجاجية شفافة وراح يملأها بقطع صغيرة من الصخور، ثم سأل الحاضرين: "هل امتلأت الجرّة؟"

فأجابوه "نعم، بالطبع"، حيث كان من الواضح أنه لم يعد هناك مساحة لإضافة المزيد من الصخور.

فأخذ "جونسون" مجموعة من الحصى الأصغر في الحجم، وألقى بها في الجَرَّة الزجاجية فاستقرت في الفجوات بين الصخور، ثم أعاد السؤال ثانية على الحاضرين: "هل امتلأت؟"

فكانت الإجابة: "نعم، هكذا امتلأت".

ثم أخذ "جونسون" حقيبة صغيرة من الرمال وسكبها في الجَرَّة، فإذا بحبات الرمال تملأ الفراغات الصغيرة ما بين الصخور والحصى، وللمرة الثالثة سأل الحاضرين: "هل امتلأت الآن؟"

وأخيرًا، اتفق "جونسون" مع المجموعة أن الجَرَّة قد امتلأت بالفعل، ثم استطرد في توضيح أن تلك الجَرَّة كالحياة، إذا بدأت ملئها بالرمال (أي التفاصيل الصغيرة)، فلن تكون هناك مساحة متاحة للحصى (الموضوعات الأكبر). وإذا امتلأت الجَرَّة بالحصى أولاً، فلن تكون هناك مساحة للصخور (أهم الأولويات بالنسبة إليك)؛ أي أن الحياة لن تمضي بصورة جيدة إلا إذا قمت في البداية بتحديد أولوياتك، ثم تنسيق كل شيء آخر حولها.

وإذا كنت مهتمًا بمعرفة وجهة نظره، فقد وضع "جونسون" الصحة والاستقامة على رأس قائمة أولوياته. وإذا أغوتك الاستعارة نحو معنى أكثر عمقًا، يمكنك أن تسكب فنجانًا من السائل في الجَرَّة في آخر الأمر، فيبدو وكأنه ذاك الضباب الدخاني، الذي تغرق فيه حياتنا اليومية.

حدد أولوياتك

إليك السؤال مجددًا: ما أولوياتك؟ بحقك.. لا تتجاوز هذه الصفحة دون إمعان التفكير فى الإجابة عن هذا السؤال. اترك الكتاب جانبًا الآن، وأحضر لنفسك ورقة وقلمًا، واكتب أولوياتك، ثم رتبها من حيث الأهمية:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

وفي الطبعات الإلكترونية من هذا الكتاب، أتمنى أن تتوافر لدي إمكانية إخفاء بقية الأجزاء بحيث لا تظهر إلا بعد أن تقوم بملء النقاط أعلاه. أما في الطبعات الورقية، فإنني ألتمس من حكمتك أن تقوم بهذا التمرين قبل استكمال قراءة الكتاب. وإذا كنت قد تجاوزت المطلوب من الفقرة السابقة، عُد إليها وقم فعلاً بتحديد أولوياتك.

الاختيارات

يعتبر الوقوف على أولوياتك السبيل الوحيد للخروج من مشكلة كراكيب الوقت؛ ودون هذه الخطوة لن تستطيع أبدًا تحديد متى تقول "نعم"، ومتى تقول "لا"؛ فالحياة عبارة عن سلسلة أبدية من الاختيارات التي ينبغي عليك القيام بها، ومن شأن الأولويات الواضحة أن تسمح لك بالإبحار خلال هذه الاختيارات بدلاً من التيه فيها، أو ترك الأشياء تحدث من حولك فحسب.

وغالبًا ما يكون الأشخاص منشغلين لدرجة أنهم لا يمكنهم إضافة شيء آخر الى مهامهم اليومية، حتى وإن رغبوا فيه؛ لذا دعك من فكرة إدارة الوقت، فلقد عفا عليها الزمن بميلاد العصر الإلكتروني، ولن يتوافر لديك أبدًا الوقت الكافي للقيام بكل الأشياء التي تحتاج إليها أو ترغب فيها، وليعتمد أملك الوحيد على قدرتك الشخصية على الاختيار والانتقاء، الذي يعني ببساطة ترتيب الأولويات من القمة إلى القاع، وأن تتعلم كيف ترفض الاستخدام منخفض القيمة لوقتك.

حدد الأشياء التي تجعلك بالفعل تشعر بالاستمتاع أثناء قيامك بها، ثم قم بترتيبها وفق التقويم الخاص بك قبل أي شيء آخر، ولا تدع منظّم مهامك العقلي يسيطر على حياتك. فهذه الأشياء الممتعة هي ما تسعى إليها روحك، وإذا انحصرت كل أنشطتك في العمل، والعمل فقط، دون أن تخصص وقتًا

لنفسك، أو إذا أمضيت كل وقتك في الاعتناء بأشخاص آخــرين دون وقــت للترفيه عن ذاتك، سرعان ما ستشرع حماستك للحياة في الانحسار والزوال، وأول علامات حدوث ذلك شعورك بالتعب العام والإرهــاق وتــدهور فــي صحتك. عندما تقوم بوضع خططك للعام أو الشهر أو الأسبوع أو حتى اليوم الواحد، ابدأ بتحديد الأنشطة المهمة بالنسبة إليك وضعها في قمة الأولويات، ثم رتب الأشياء الأخرى بما يتوافق مع ذلك.

يتسق ذلك بصورة كبيرة مع مبدأ "بيرتو"، الذي تطرقنا إليه في الفصل التاسع (من أنك تحصل على ٨٠% من نتائجك، من ٢٠% من الأشياء التي تقوم بها). والمعنى الضمني الممتع في هذا - إذا كان صحيحًا، وهو كــذلك بالفعل - أنه بوسعك ألا تقوم بأربعة أخماس كل الأشياء التي تعتقــد أنــه ينبغي عليك القيام بها.

ترتيب الأولويات من أعلى إلى أسفل

في هذه المرحلة من الكتاب أود أن أطرح عليك أحد المفــاهيم، التـــي أعمد إلى تدريسها لكل الممارسين الذين أدربهم على خلق المساحات الرحبة والتخلص من الكراكيب، وهو ما أطلــق عليـــه TDZP اختــصارًا لعبــارة Top Down, Zero Procrastination "الأولويات من أعلى إلى أسفل وتأجيــل لا شيء".

وجزء المصطلح الخاص بـــ "الأولويات من أعلى إلى أسفل" ما كنــت أتحدث عنه في الصفحات السابقة. يعطيك المضي في حياتك انطلاقًا من هذا المفهوم نظرة شاملة، حيث تضع عقلك الواعي في المكان الملائم؛ لكي تبحث دائمًا عن كيفية استثمار وقتك بأفضل الطرائق الممكنة وبــصورة متكاملــة، فترى الصورة الأكبر من الأعلى إلى الأدنى، بــدلاً مــن النظــرة الــضيقة

المتقطعة من الأدنى إلى الأعلى. ومن دون هذا التوجه، سوف تميل إلى اختيار طريق الرضا الأسهل والأسرع، بدلاً من اختيار الطريق الذي يسهّل لك تحقيق أهم أولوياتك.

أما "تأجيل لا شيء" zero Procrastination فيعني اتخاذ إجراء فوري لضمان تحقيق أولوياتك بحيث لا تظل محض أحلام وأمنيات. فعدم تأجيل الأشياء يصبح مع الوقت طريقة حياة بالنسبة لك؛ وإذا وجدت نفسك تؤجل شيئًا من الأولويات، فاعلم أنك بحاجة إلى إعادة ترتيب أولوياتك وتحفيز ذاتك لاتخاذ الإجراء المطلوب لتحقيق المراد.

التأجيل

تُرى هل يقوم الأشخاص الناجحون في الحياة بتأجيل القيام بالأشياء؟ بالطبع لا! دائمًا ما يقوم الأشخاص الناجحون بالأشياء التي يجب القيام بها في الوقت المناسب لها، بغض النظر عن رغبتهم في القيام بتلك الأشياء أو ميلهم إلى تأجيلها.

لماذا إذًا يلجأ الأشخاص إلى التأجيل؟

شهدت السنوات الماضية إجراء العديد من الدراسات حول هذا الموضوع، فرأت إحدى النظريات الفكرية أن السبب الرئيسي لقيام الأشخاص بتأجيل الأشياء، إنما يرجع إلى خوفهم الشديد من الفشل؛ ومن ثم لا يتجاسرون على البدء. فيما انتهت دراسات أخرى إلى أن الأشخاص يؤجلون القيام بالأشياء نوعًا من التمرد؛ لأنهم يرون أن هذه المهام مملة ولا تبعث على السرور، أو لأن القيام بها لن يأتي بعائد فوري. فإذا تمكنت من تحديد الأنسب بالنسبة لك ورحت ترقب بنفسك كيف يحدث هذا، فاعلم أنك على وشك وضع حد لأيام التقاعس الأعمى عن إنجاز الأشياء.

وهناك نوع آخر من الأشخاص يبرعون في بـــدء الأشـــياء، لكـــنهم سرعان ما يتشتتون، ومن ثم يعمدون إلى تأجيلها. ومن بين أنماط التـــشتت المرحة ما يُطلق عليه Yak shaving "الأنشطة التي لا قيمـــة لهـــا"؛ وهـــو مصطلح أتى به المدوّن "سيث جودين" Seth Godin، ويعني "الانخراط فـــي أي نشاط يبدو بلا غاية ولا هدف، ولكن من الضرورة بمكان حل مشكلة ما من شأنها حل مشكلة أخرى، تسفر – بعد عدة مستويات من التكرار–عن حل المشكلة الحقيقية التي تعكف عليها". وهو يقدم مثالاً عن الرغبة فـــي طـــلاء سيارته بطبقة شمع، ولكن عليه أولاً أن يشترى خرطومًا جديدًا، إلا أنه قبـــل ذلك أيضًا عليه أن يستعير موصّلاً EZpass؛ كي يتمكن من عبـــور الجـــسر والوصول إلى مخزن الأدوات المنزلية، ولكن يتعين عليه أولاً أن يعيد وسادة الموشي التي استعارها ابنه من الجيران. ومن ثم انتهى به الأمر بأداء كـــل الأشياء غير الأساسية!

وهذا مثال آخر كاد يحدث لي أثناء كتابتي هذا الكتـــاب فـــي منزلـــي بمدينة بالي:

"كنت أرغب في الانتهاء من كتابة هذا الفصل، وحتى أتمكن من القيام بذلك، كان ينبغي عليّ البحث على شبكة الإنترنت عن مدونة "سيث جودين"، التي تحمل عنوان Don’t Shave That Yak "لا تستهلك وقتك في الأشياء غير المهمة!"؛ لاستعارة المثال الذي استخدمه.

"ولكن ثمة عطلاً في نطاق التردد العريض اليوم، ويتعين عليّ الدخول على شبكة الإنترنت باستخدام وصلة الهاتف الأرضي".

"مممممم .. ويبدو أن خط الهاتف الأرضي به عطل كذلك؛ ربما أتلفت الفئران كابلات الهاتف مجددًا".

"يا إلهي .. والسلم الخشبي الذي أحتاجه لارتقاء جدار الحديقة لتفقد الأسلاك مكسور".

فما كان مني إلا أن تركت جهاز الحاسوب وحملت السلم المكسور إلى السيارة، وقضيت فترة الصباح كلها في محل إصلاح السلم!

ولأنني على دراية بسلسلة المشكلات المتشابكة التي كان عليّ أن أنخرط فيها، فإنني بالطبع لم أتصرف على ذلك النحو، واستخدمت هاتف أحد الجيران للاتصال بالشركة التي توفر لي خدمة نطاق الإنترنت العريض، وطلبت إصلاح الخدمة، وفي الوقت نفسه أرسلت حارس الحديقة لإصلاح السلم الخشبي، وأرجأت العمل على هذه الفقرة وتابعت الكتابة.

كيف نتغلب على التأجيل؟

من خلال ملاحظتي للأسباب التي تؤدي بالأشخاص إلى تأجيل القيام ببعض الأشياء، يمكنني القول إن الأمر يعتمد بصورة كبيرة على الإرادة؛ فببساطة الأشخاص ذوو الإرداة يقومون بالأشياء التي يتعين القيام بها، بينما لا يفعل ذلك الذين يفتقرون إليها.

إذًا كيف يمكننا بناء الإرادة بداخلنا؟ حسنًا.. إنه سؤال تساوى الإجابة عنه ملايين الدولارات، وبالطبع لا توجد له إجابة واحدة ولا إجابة بسيطة. الإرادة مثل البذرة التي نزرعها عمدًا، وعلينا أن نرعاها آلاف المرات في اليوم الواحد وبكل الطرائق. ابدأ بالتصرفات الصغيرة، ثم انتقل لتنفيذ أشياء أكبر تنم عن إرادة قوية ولها تأثير واضح على كل أوجه حياتك. فإذا كان هذا ما تسعى إليه بالفعل، يمكنك البدء بقراءة كتاب "براين تريسي" Brian Tracy الرائع بعنوان "تناول هذه الضفدعة! إحدى وعشرون طريقة للتوقف عن التأجيل، وإنجاز المزيد من الأشياء في أقل الأوقات Eat That Frog! 21 ways to stop Procrastinating and Get More Done in Less Time".

يشرح مؤلف الكتاب قائلاً: "يُقال منذ سنوات عديدة، إنه إذا كان أول شيء تقوم به في كل صباح تناول ضفدعة حية، يمكنك أن تمضي بقية اليوم راضيًا؛ لمعرفتك أن الأسوأ قد حدث بالفعل ولا مجال لأن يحدث لك أسوأ من هذا طوال اليوم".

ويضيف المؤلف: "كما يُقال إنه إذا كان عليك أن تتناول ضفدعتين بدلاً من واحدة، فعليك البدء بالأكثر قبحًا.. وإذا كان ينبغي عليك أن تتناول ضفدعة حية، فليس عليك أن تتكلف عناء الجلوس والنظر إليها لفترة طويلة". وبالطبع لا يدور الكتاب حول تناول الضفادع الحية؛ إنما هي استعارة للمهام البغيضة التي يتعين عليك القيام بها، ولكن هذه الصورة الحية تستحضر الفكرة بشكل جيد.

وفي سياق تعريفي للكراكيب (انظر الفصل الرابع) ينــدرج التأجيل تحت فئة "الأشياء غير المكتملة"، وشأن أشكال الكراكيب المادية الأخرى، فإن تأثير هذا النوع من الكراكيب على طاقتك مرهق جدًا. وعندما تقرر في نهاية الأمر التحرك والقيام بالأشياء المؤجلة في حياتك، فإنك تطلق سراح مستودعات الطاقة بداخلك، بل وتكتشف أن عدم قيامك بالأشياء إنما يستهلك من الطاقة أكثر مما قد تستهلكه إذا ما شمّرت عن ساعديك وقمت بها.

يمكننا أن نأخذ المراسلات كأحد الأمثلة على ذلك. هل لديك عدد كبير من الخطابات والرسائل الإلكترونية التي تعتزم كتابتها، لكنك دائمًا تؤجل القيام بمثل هذا العمل؟ في كل مرة تفكر في الأمر ولا تفعله تنخفض مستويات حيويتك. وكلما أجّلته، أصبح من الصعب كتابة تلك الرسائل الإلكترونية أو إرسالها، ولكن إذا جلست واستغرقت الوقت اللازم في الرد على تلك الرسائل، فسوف تطلق سراح مقدار هائل من الطاقة التي ستجعلك قادرًا على تنفيذ أغراض أخرى، وهذا الأمر ينطبق على أي شيء آخر تؤجله في حياتك.

المقاطعات

هناك نوع آخر من كراكيب الوقت، يجب علينا أن نتعامل معه في وقتنا المعاصر، ألا وهو الوابل المستمر من المقاطعات التي نتعرض لها في هذا العالم المتسارع، مثل المكالمات الهاتفية والرسائل النصية، ورسائل البريد الإلكتروني، وضغوط الوقت التي تتطلب منا القيام بالعديد من المهام، والمقاطعات المستمرة من زملائنا في العمل والأشياء الأخرى في أغلب بيئات العمل. وكلها أشياء تعني أننا دائمًا تحت ضغط مستمر للتعامل مع كل تلك الأشياء في الوقت ذاته.

فعلى سبيل المثال، أظهرت مجموعة من الدراسات التي أشرفت عليها "جلوريا مارك" – أستاذة المعلومات في جامعة "إيرفين" في كاليفورنيا – أن العاملين مجال تكنولوجيا المعلومات يكونون محظوظين، إذا مرت عليهم ثلاث دقائق متواصلة في إنجاز أية مهمة دون مقاطعة. كما أنها لاحظت أن الموظف يستغرق حوالي خمس وعشرين دقيقة في المتوسط، فضلاً عن القيام بمهمتين أخريين قبل العودة إلى المهمة الأساسية، التي كان يقوم بها قبل المقاطعة، وأن حوالي ٢٥% من المهام لا يتم استكمالها في اليوم نفسه، وربما أبدًا.

تتسبب مثل هذه المقاطعات في إحداث تضارب في الطاقة لدينا، من شأنه أن يكون مرهقًا ومتعبًا بحق. يتكيف بعض الأشخاص مع ذلك بصورة أفضل من غيرهم، ولكن الضغط المستمر على حواسنا بهذه الطريقة يؤثر في صحتنا وحيويتنا وحياتنا إلى حد ما.

ولقد أُجريت تجربة على مجموعتين من الأشخاص ("ليفكورت" ١٩٧٦)، تم فيها إعطاء كل مجموعة عددًا من ألعاب البازل المعقدة، وفقرة

كتابية لتدقيقها، مع تعريضهم لضوضاء مزعجة؛ بغية إلقاء الضوء على المشكلة التي تتسبب فيها تلك المقاطعات والضوضاء. كان بإمكان إحدى هاتين المجموعتين الضغط على زر معين لمنع الضوضاء، بينما لم يكن هذا الأمر متاحًا للمجموعة الأخرى، ومن المتوقع بالطبع أن تستطيع المجموعة الأولى التي كان بإمكانها التحكم في إلغاء الضوضاء، إنجاز خمسة أضعاف من ألعاب البازل، وأبلت بلاءً أفضل بكثير في تدقيق الفقرة الكتابية مقارنة بالمجموعة الأولى، التي اضطرت للتعامل مع الضوضاء. غير أن الشيء المدهش بالفعل أن المجموعة التي كان بإمكانها التخلص من الضوضاء لم تفعل ذلك قط! وكما يعلق "هيورد بلوم" Howard Bloom على ذلك في كتابه مبدأ لوسيفيرThe Ludifer Principle: "لم تكن الضوضاء أو عدمها السبب الحقيقي المؤثر على الأداء؛ وإنما مجرد فكرة أن بوسعهم هذا إن أرادوا".

نستمتع أنا وزوجي "ريتشارد" بالعمل معًا في مكتب واحد في منزلنا، وعادة ما نعمل على مشروعين مختلفين. وإدراكًا منا لما قد يحدث من تشتت وعدم إنتاجية جرّاء مقاطعتنا المستمرة لبعضنا، وضعنا إجراءً خاصًا بنا لحل المشكلة؛ فبدلاً من توجيه الأسئلة أو تقديم التعليقات متى رغبنا في هذا، كنا نبادر بالسؤال: "هل يمكنني مقاطعتك؟"، وقد أحدث هذا اختلافًا رائعًا. فمتى أعطينا الشخص الذي نقاطعه القدرة على التحكم في هذا، ينخفض بشدة مقدار التأثير المتضارب، الذي يحدث نتيجة المقاطعات المفروضة. يمكننا أن نجيب بأشياء مثل "نعم"، أو "كلا.. ليس الآن"، أو "لحظة من فضلك"، وينتهي الأمر. ومتى كان هناك شيء محوري مُلح لا يحتمل أي تأجيل أو انتظار، وجدنا أن المبادرة باعتذار سريع عن المقاطعة، بأن نقول على سبيل المثال: "معذرة.. ولكني بحاجة الآن إلى معرفة...."، تمهد الطريق. وبدلاً من أن تصيبنا المقاطعة بالانزعاج، فإننا نتمكن من الاستفادة منها. كما أثبتت الدراسات التي

أجريت في معهد وسائل الإعلام في بوسطن أن المقاطعات المهذبة من خلال أجهزة الحاسوب تُعد بالمثل الأقل تأثيرًا.

ولا شك أن تطبيق ذلك على شركة ذات بيئة عمل مزدحمة يتطلب قدرًا من البراعة، ولكنه بالتأكيد ليس من الأمور المستحيلة إذا وضعت نظامًا معينًا يخبر زملاءك متى كنت تعمل على إنجاز شيء مهم، ولا ترغب في أن يقاطعك أحدهم (على سبيل المثال، يمكنك غلق باب المكتب، أو وضع مقعد في الممر، أو وضع ورقة بهذا المعني). وعليك كذلك أن توضح متى كنت متاحًا، وأن تفعل الشيء نفسه مع رسائل البريد الإلكتروني والمكالمات الهاتفية (استخدم الردود الآلية والرسائل الصوتية المسجلة لإخبار من يتصل بك). ويمكنك أن تتيح وسيلة تواصل معك في حالة الضرورة القصوى، وسوف تجد أن غالبية الأشخاص من حولك سوف يتكيفون مع ما تضعه من قواعد. فمن خلال وضعك خطط مقاطعتك بدلاً من تركها تنهال عليك باستمرار دون أي تحكم منك، سوف تزيد من طاقتك الإنتاجية وشعورك بالرضا، ولا شك أن جهازك المناعي لن يتأثر بهذا الزخم. ولقد أثبتت التجارب المعملية أن الحيوانات التي تتحكم في البيئة المحيطة بها تعيش لفترات أطول، وتكون أجسامها في حالة أفضل، وتنخفض معدلات إصابتها بالقرح. إذًا، فالاختيار اختيارك أنت في النهاية.

١٨ ـ الحياة بلا كراكيب

أرسل لي رجل بريدًا إلكترونيًا يقول فيه: "إنني منشغل جدًا بالتخلص من الكراكيب، وأراها الآن أكثر من أي وقت مضى، فأضحك من نفسي. فكلما نظرت في أحد الأدراج للبحث عن شيء ما، أرى الفوضى؛ فأتوقف عن البحث، وأقوم بترتيب الدرج. وأشعر بالسعادة البالغة في كل مرة أقوم فيها بهذا".

ثم أتتني منه رسالة أخرى بعد بضعة أسابيع قال فيها: "لقد عدت لتوّي من رحلة تزلج في الليلة الماضية ومعي أربع حقائب تمتلئ بالأشياء، وقبل أن أغادر منزلي هذا الصباح تخلصت منها جميعًا؛ لأنها كادت تصيبني بالجنون".

لا شك أن هذا الرجل قد أدخل في حياته ثقافة التخلص من الكراكيب، وأصبح حريصًا على ألا تتراكم لديه أكوام جديدة منها؛ مما جعله يُغيّر من عاداته.

مكان لكل شيء، وكل شيء في مكانه

أذكر أنني قرأت ذات مرة عن عائلة عربية فاحشة الثراء، تسافر باستمرار بين أربع مدن مختلفة داخل بلدهم. وكان على الزوج أن يسافر لإنجاز عمله مصطحبًا عائلته بالكامل، ولما وجد أن ذلك منهك جدًا، استغل الرجل ثروته في بناء أربعة منازل متماثلة في المدن الأربع التي يتنقلون بينها؛ حتى من حيث الشكل والديكور والألوان. ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، فمتى ذهب أي من أفراد هذه الأسرة لشراء الملابس، كان يشتري أربعة أشياء من الشيء نفسه؛ لإرسالها إلى المنازل الأربعة ووضعها في

المكان ذاته في كل دولاب من الدواليب الأربعة المتماثلة، فأينما وجدوا ومتى فتحوا أية خزانة للملابس وجدوا الأشياء ذاتها!

ولقد أعجبني جدًا ذلك الوصف، خاصة لكوني كثيرة الترحال بين الأماكن المختلفة؛ فالبيت المنظم يدل على العقل المنظم، ومهما يكن موقفك الشخصي، من الأهمية بمكان أن تكون منظمًا حتى تلقى الدعم على المستوى الدنيوي لحياتك.

أن تصبح منظمًا

من أطرف المشاهد التي يمكن أن تشاهدها في العالم، مشهد شخص ضعيف البصر يبحث عن نظارته! فبعد أن تنتهي من التخلص من الكراكيب من فوق سطح مكتبك، لا شك أنه سيصبح من السهل عليك الوصول إليها دون عناء. ولكن سيصبح الأمر في غاية السهولة إذا خصصت لها مكانًا معينًا، ويمكنك أن تفعل الشيء نفسه مع المفاتيح والمحفظة والخُف، وكل تلك الأشياء التي تبحث عنها بشكل متكرر.

وهذه بعض النصائح التي تجعل حياتك أكثر سهولة:

- احتفظ بالأشياء المتشابهة في مكان واحد.
- احتفظ بالأشياء على مقربة من المكان الذي تستخدمها فيه (فعلى سبيل المثال: احتفظ بالفازات على مقربة من مكان ترتيب الزهور).
- احتفظ بالأشياء التي تستخدمها بكثرة في الأماكن التي تصل إليها بسهولة.
- ضع الأشياء في أماكنها الصحيحة التي تنتمي إليها، فتحافظ بذلك على نظامها وتمنع تراكمها على شكل كراكيب.

- ضع ملصقات على الصناديق توضح محتوياتها.
- حاول أن ترتب الملابس في خزانة ملابسك تبعًا لألوانها (مما يجعلها أكثر جاذبية).

اشترِ خزانة للملفات، واستخدمها

نحن اليوم نعيش في عصر المعلومات، وإذا لم تتحول إلى نظام أرشيفي إلكتروني كامل، لا شك أنك ستحتاج إلى مكان تحتفظ فيه بالأوراق الخاصة في المنزل أو العمل، وأفضل طريقة للتعامل مع ذلك أن تقوم بشراء خزانة للملفات، خاصة أن بعض الحديث منها يبدو جذابًا وجميل الشكل. فيمكنك أن تضع مجموعات الأوراق التي تتبع الموضوع ذاته في ملف خاص واحد؛ ومن ثم تعثر عليها بشكل أسرع بكثير من أن تضع كل الأوراق في كومة واحدة. كما يمكنك إنشاء فئات مختلفة، وتخصص لكل منها اسمًا ذا مغزى بالنسبة لك. على سبيل المثال، يمكنك أن تقرر وضع ورقة ما إما في ملف حساب مدخراتك الشخصية، أو في ملف نقود السفر إلى أيِ مكان.

إذا وجدت ورقة تود الاحتفاظ بها بيد أنها لا تنتمي إلى تصنيف معين، لا تتركها في الكومة غير المصنفة، بل أنشئ فئة جديدة وملفًا جديدًا لها. وإذا وجدت أن أحد الملفات الخاصة بك يتضخم بصورة مثيرة للريبة، فما عليك إلا أن تقوم بتقسيمه إلى ملفات أصغر منفصلة عن بعضها، أو أن تقوم بإلقاء نظرة على الأوراق في داخله والتخلص من تلك التي فقدت أهميتها. أما الملفات التي تظل هزيلة، فهي إما زائدة بلا داعٍ أو يمكن دمجها في ملفات أكبر. ويتعين عليك أن تتفحص هذه الملفات على الأقل مرة كل عام، وأن تتخلص من كل ما هو زائد عن حاجتك.

تخزين الأشياء

إن الغرض من أماكن التخزين أن تعمل باعتبارها مكانًا مؤقتًا تضع فيه الأشياء التي لا تستخدمها في الوقت الحالي. ومن الأمثلة الجيدة على ذلك، زينة أعياد الميلاد التي تستخدم مرة واحدة فقط في العام، والملابس الشتوية التي تخزنها طوال أشهر الصيف، والعكس. وهناك أيضًا أشياء مثل معدات التخييم التي تستخدمها كل بضعة أعوام. عليك ألا تقوم بتخزين العديد من الأشياء وتركها بشكل غير محدد الملامح دون أن تستخدمها تمامًا؛ فمن هنا تبدأ الطاقة في التراكم.

وأحيانًا ما تكون مضطرًا بمقتضى القانون أن تحتفظ ببعض الأشياء لفترة زمنية معينة؛ مثل إيصالات الضرائب وبعض المستندات الداعمة. عليك أن تتوصل إلى المتطلبات التي يقتضيها النظام المعمول به في بلدك؛ فإذا كان يجب عليك الاحتفاظ بإيصالات الضرائب لمدة سبع سنوات، على سبيل المثال، ضعها في ملف خاص بها حتى إذا أضفت إليها إيصالات ضريبية جديدة يمكنك العثور على ملفاتك من ثمان سنوات مضت. كثير من الأشخاص يجدون هذه طريقة مجدية بحق.

منع الكراكيب قبل أن تبدأ في التراكم

إذا اتبعت هذه العادات الجديدة، فسوف توفر على نفسك جهدًا كبيرًا في التخلص من الكراكيب:

- فكر جيدًا قبل أن تشتري أي شيء؛ وقرر أين ستضعه؟ وفيمَ ستستخدمه؟ وإذا لم تكن إجاباتك واضحة على هذين السؤالين؛ فاعلم أنك مُقدِم على شراء المزيد من الكراكيب، وامتنع عن الشراء.

- أفرغ صناديق المخلفات الموجودة بمنزلك كل يوم، إما في نهاية اليوم أو في كل صباح، حسبما يناسبك. وتأكد من توافر هذه الصناديق في جميع أرجاء المكان؛ لكي تجد مكانًا دائمًا عندما ترغب في التخلص من شيء ما، وتأكد كذلك من أن تكون كبيرة بما يكفي بحيث لا تمتلئ بسرعة فتتردد في إضافة أي شيء لها.
- لا تضع أبدًا أي شيء على سبيل إبقائه "مؤقتًا"، فهذا يعني أنك سوف تعود إليه مرة أخرى لتضعه في مكانه الصحيح. فلماذا لا تعتاد وضع الأشياء في مكانها الصحيح من البداية؟
- إذا كنت مغرمًا بشراء الأشياء، فلتضع لنفسك قاعدة جديدة: "عندما تُدخل شيئًا جديدًا إلى المنزل عليك أن تُخرج منه شيئًا قديمًا". فحتى إن لم تتخلص من الكراكيب، على الأقل ستتغير.

استعن بمختص ليساعدك

إن غرضي من مؤلفاتي هذه يتمثل في تعليم الناس كيف يمكنهم مساعدة أنفسهم. ولكن قد يكون لديك كم هائل من الكراكيب، بحيث إنك تحتاج بالفعل إلى متخصص كي يساعدك على البدء ومواصلة تخلصك منها. في بعض الدول هناك من يُطلق عليهم اسم "المنظمون المحترفون"، الذين يمكنك توظيفهم لمساعدتك على تنظيم أشيائك وترتيبها.

أما هؤلاء الذين أقوم بتدريبهم على خلق المساحات الرحبة، والتخلص من الكراكيب فهم أيضًا ممارسون للمهنة، وبوسعهم قراءة بصمات الطاقة المتكدسة حول الكراكيب الموجودة لديك بأيديهم، والوقوف على سبب تكديسك لها في المقام الأول. ودون إدراك ذلك السبب، قد تقوم بالفعل بترتيب أشيائك وتنظيمها، ولكن سرعان ما تتراكم مجددًا. وبوسع هؤلاء

الممارسين إجراء طقوس لخلق المساحات الرحبة والتخلص من الطاقة الراكدة، التي تجمعت حول الكراكيب، ثم يتضح بعد ذلك ما الذي تحتاج بالفعل إلى التخلص منه، وستجد أن عملية التخلص من الكراكيب قد أصبحت أسهل بكثير، وكأن تلك الكراكيب تتحرك من تلقاء نفسها في اتجاه الباب لتخرج من بيتك وحياتك إلى الأبد. فهم سيعملون معك على وضع خطة للتأكد من تحقيق هذا بالفعل.

ويمكنك العثور على دليل دولي لممارسي التخلص من الكراكيب وخلق المساحات، على الموقع الخاص بي على شبكة الإنترنت (راجع الجزء الخاص بالمراجع في نهاية هذا الكتاب).

١٩ ـ التخلص من كراكيب الجسد

يُعد التخلص من الكراكيب الموجودة في المعبد الكائن داخل جسدك، امتدادًا طبيعيًا للتخلص من الكراكيب الموجودة في منزلك. فعادة ما يميل الأشخاص الذين يجمعون الكراكيب الخارجية إلى تكديس الكثير منها داخل أجسادهم. ولكن في الوقت الذي تعوق فيه الكراكيب الخارجية تقدمك في حياتك، تمثل الكراكيب الداخلية مصدر تهديد لصحتك، بل وقد تودي بحياتك.

ويعتبر الجسد البشري بمثابة ماكينة معقدة جدًا في التشغيل؛ حيث يستقبل كل ما تأكله ليمتص ما يحتاجه منه، ويطرد الباقي من خلال خمسة أنظمة طاردة: القولون والكليتان والجلد والرئتان والأوعية اللمفاوية، إلى جانب عديد من الأنظمة المساعدة مثل العينين، والأذنين، والأظافر، والشعر، والمهبل بالنسبة للنساء. وكلها قنوات تم تصميمها خصيصًا لتعمل على إخراج السموم غير المرغوب فيها من الجسد.

التخلص من كراكيب القولون

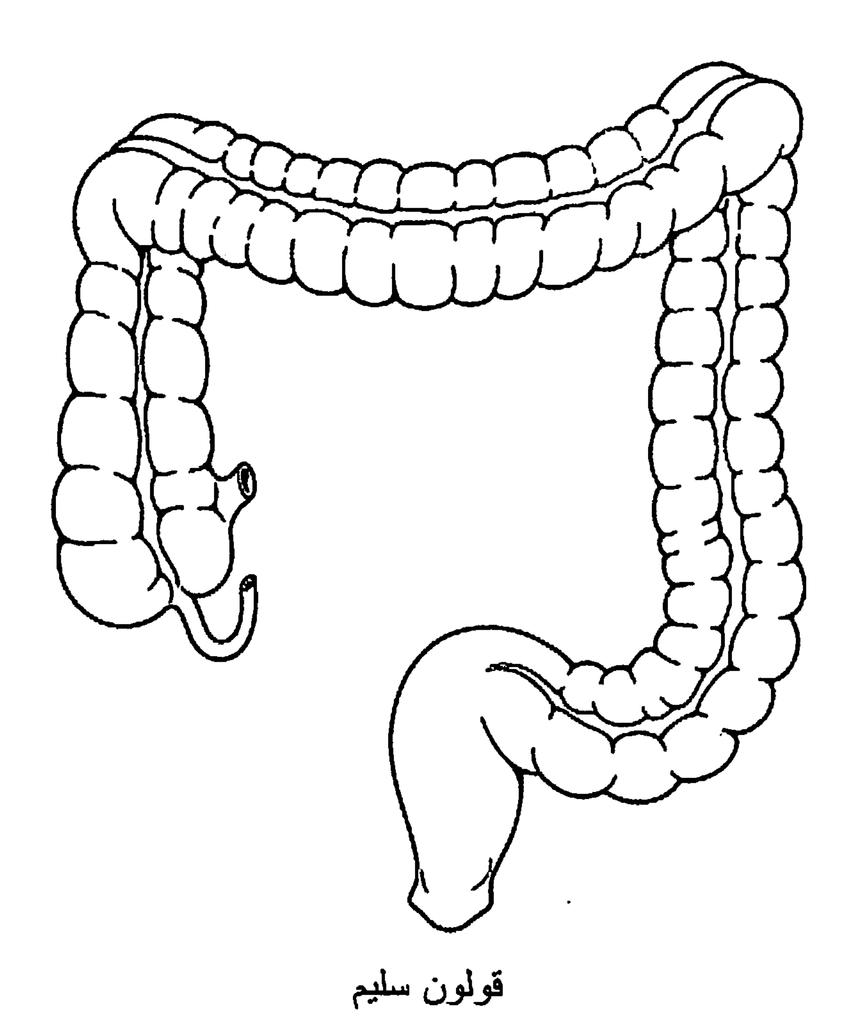
في نهاية فصل "التخلص من الكراكيب"، الذي تضمنه كتابي الأول، ضمّنت جزءًا بعنوان "نظّف قولونك". وأشرت باختصار شديد في فقرتين إلى مبادئ التخلص من كراكيب القولون بالاستعانة بالأعشاب، ونصحت باللجوء إلى مورد إنجليزي متخصص في التركيبات العشبية، كنت قد استعنت به لعديد من السنوات حصلت خلالها على نتائج رائعة. ولم يحدث أن اتصلت

بذلك المورد لإخطاره بأنني سوف أذكر تفاصيل الاتصال به في كتابي، واندهشت كثيرًا بعد ذلك بعام كامل حين سمعت أنه تلقى كمًا هائلاً من الطلبات ممن قرءوا كتابي الأول؛ لذلك فإنني في هذا الفصل سأتحدث باستفاضة عن هذا الموضوع، وبعض مما يتصل به؛ حيث إنني اكتشفت أن هناك اهتمامًا بهذا الموضوع يفوق ما توقعته من قبل.

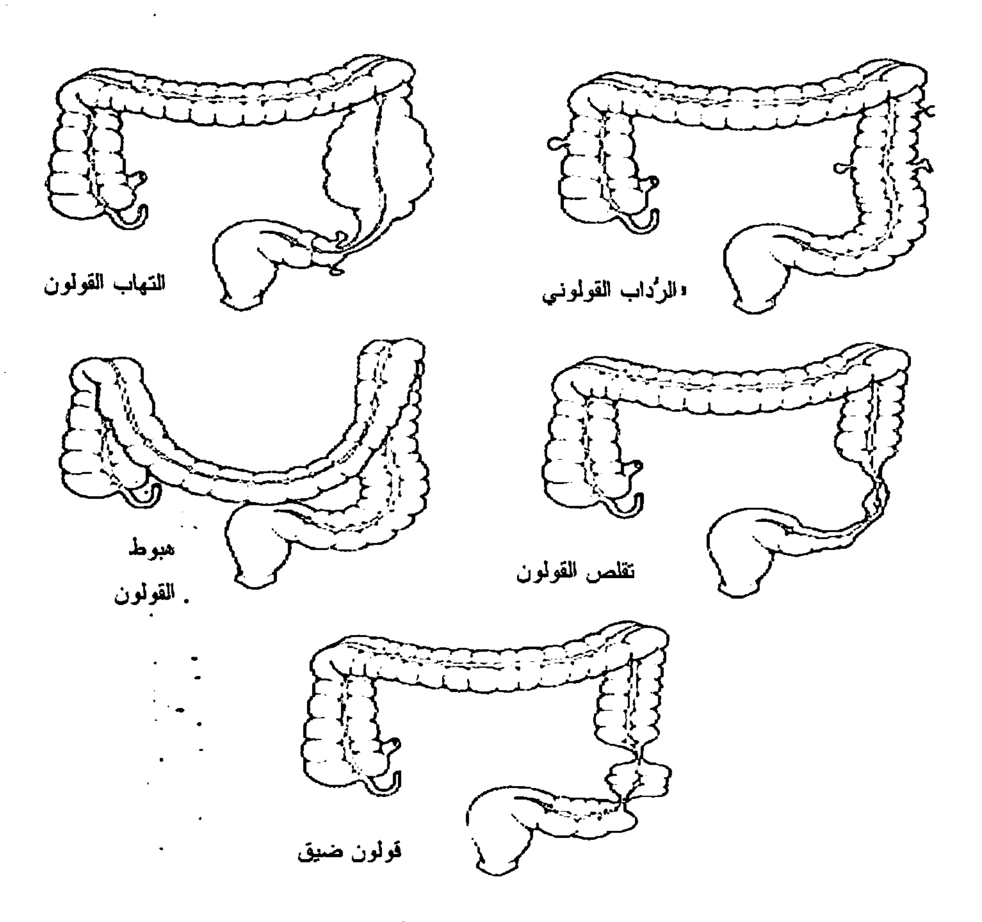
لماذا تحتاج إلى التخلص من كراكيب القولون؟

لا يدرك أغلب الأشخاص في الغرب أنهم يحتاجون إلى التخلص من الكراكيب الموجودة في القولون، فهم يعتقدون أنه لا بأس بشعورهم على هذا النحو وبمستوى الصحة الذي يتمتعون به، ولكنهم في الحقيقة قد فقدوا شعورهم بما هو "طبيعي" وماهيته. ويرجع السبب في ذلك إلى السنوات العديدة التي قضوها في أكل الأطعمة الغريبة والمطبوخة والمثلجة والمحفوظة والمشعة وغيرها. ويذكر الحانوتي أن الجثث نادرًا ما تحتاج إلى تحنيط في هذه الأيام، حيث إننا – دون علم منا - نأكل الكثير من المواد الكيميائية الحافظة، التي تجعل أجسامنا تحتاج إلى وقت طويل لتتحلل بعد الموت.

يلتف ما يُعرف بالقولون أو الأمعاء داخل بطن الإنسان في نحو ٦,٥ متر (٢٢ قدمًا) من الأمعاء الدقيقة ليمتد حتى نحو ١,٥ متر (٥ أقدام) من الأمعاء الغليظة، ومن ثم يمكنك تصوره حيث يبلغ القطر الدائري للأمعاء الغليظة حوالي ٥,٥ سنتيميتر (٢,٥ بوصة) أو نحوها، أو هكذا من المفترض أن يكون.



قولون سليم



نماذج من القولون المُصاب

توضح الصورة الأولى شكل القولون السليم، بينما توضح الصورة الثانية ما يحدث لقولون أغلب الأشخاص الذين يتبعون الريجيم الغربي الموثّق، باعتباره أكثر البرامج الغذائية سوءًا في العالم. ومن المحتمل أن يكون كثير ممن يقرءون هذا الكتاب يعانون من قولون مشوّه، تحيط به مخلفاتهم، وغالبًا لا يعمل؛ شأن كل من يأكلون الوجبات الغربية، خاصة إذا كان لديك خصر ممتلئ أو بطن منتفخة؛ وغالبًا ما تكون الحالة كذلك.

وفي القولون تتشكل الصفائح المخاطية، التي تتكون جزئيًا من بقايا الأطعمة المتشكلة من المخاط، الذي تحجبه أجسامنا في الأمعاء ليعمل بوصفه آلية دفاعية ضد السموم. ويمكن التخلص من ذلك المخاط عن طريق العصارة البنكرياسية، ولكن الأطعمة التي تتكون من المخاط تشكل حاليًا نسبة ضخمة جدًا من الريجيم الغربي؛ لذلك يصعب على البنكرياس التعامل معها، فتتكون طبقات من تلك الصفائح المخاطية داخل الأمعاء، وتتراكم، وتتحجر. وطبقًا لممارسات التربية الحديثة التي نتبعها مع الأطفال هذه الأيام، يبدأ ذلك التراكم منذ مرحلة الطفولة المبكرة. لقد اكتشف علماء أبحاث وكالة "ناسا" NASA بقايا لبن الأم في قولون البالغين؛ مما يدل على أن كثيرًا من الأشخاص يخزنون بعض بقايا الطعام في القولون طوال حياتهم، ابتداءً من اللبن الذي يرضعونه في أشهرهم الأولى.

يحتوي القولون السليم على بقايا البكتريا غير الضارة، التي يصل وزنها إلى حوالي ٢,٢ كيلوجرام (٥ أوقية)؛ وعند التشريح وجد أن القولون المصاب يبلغ وزنه حوالي ١٨ كيلوجرامًا (٤٠ أوقية) أو أكثر. وفي بعض الأحيان، توجد كثير من الأشياء العفنة التي تجعل أجزاء من القولون تتمدد من ٥,٥ سنتيمتر (٢,٥ بوصة) إلى ٢٢-٤٤ سنتيمترًا (١٠-٢٠ بوصة) أو أكثر، لتترك مسافة ضئيلة جدًا (لا تتعدى عرض القلم الرصاص) في الوسط؛ لكي تعبر منها بقايا الطعام. ويصبح القولون دائم التسمم مسفرًا عن كل أشكال المشاكل الصحية نتيجة تسرب تلك السموم إلى خلايا الدم، لتجد طريقها إلى جميع أجزاء الجسد.

وإذا كنت مستهلكًا - أو معتادًا على استهلاك - اللحم، أو الدجاج، أو السمك، أو منتجات الألبان، أو السكر، أو الشيكولاتة، أو الكافيين،

أو المشروبات الغازية، أو الكحول، فمن المؤكد أنه توجد لديك صفائح مخاطية؛ لذلك عليك أن تستفيد من عملية التخلص من الكراكيب الموجودة بـالقولون. وحتى إذا كنت نباتيًا، فأنت بحاجة إلى ذلك؛ لأن المخاط يتكون من فول الصويا والأغذية التى على شكل حبوب (وفول الصويا أكثر النباتات المكونة لها). وسواء كنت نباتيًا أم ممن يأكلون اللحوم، فإن كل الثقافات التقليدية لديها أعشاب نباتية يمكن تناولها من وقت إلى آخر لتنقية الأمعاء.

وبالطريقة ذاتها التي يرتبط بها كل جزء في بيتك بأحد أوجه حياتك، يرتبط كل جزء موجود في القولون بجزء من جسدك (راجع كتاب د. ريتشارد أنجرسون *Cleanse and Purify Thyself*)؛ لذلك ينصح كثير من أطباء الأعشاب بتنقية القولون وتنظيفه شفاءً لـ ٩٠% من كل الأمراض، ولا شك أنني قد اكتشفت مدى فائدة ذلك من الناحيتين الوقائية والعلاجية. فالأمر ينجح ليس لأنك تقوم بتنقية نظام الصرف الداخلي وتنظيمه فحسب، بل ولأنك أثناء ذلك تطلق سراح القضايا العاطفية الدفينة داخل جسدك لسنوات عديدة؛ فهو قرار عاطفي بأن تبدأ فعلاً العلاج الحقيقي.

تَناول الطعام والإخراج

تُعد عملية تناول الطعام والإخراج أكثر العمليات الطبيعية في العالم، بيد أن أغلب الأشخاص الذين يعيشون في الغرب يجهلون تمامًا الوظائف الحيوية التي تقوم بها أجسامهم؛ لهذا يشعرون بالاشمئزاز – بصفة خاصة – لمجرد التفكير في البراز أو فضلات الطعام التي تخرج من أجسادهم. وقد لاحظت أن الأطفال في مدينة "بالي"، يتدربون على استخدام الحمام بصورة أسرع من الأطفال في الغرب. وأظن أن السبب في ذلك يرجع إلى أنهم غير مقيدين في الحفاضات؛ ومن ثم يمكنهم بسهولة تمييز ما يحدث بصورة أسرع.

من خلال بحثي عبر سنوات في القضايا والموضوعات "التي لا يصح مناقشتها وسط صحبة مهذبة"، خلصت إلى أن واحدة من أسخف الأشياء التي تم اختراعها في الغرب مقعدة المرحاض الغربي. فالمراحيض الأرضية التي يستخدمها ملايين الأشخاص الذين يعيشون في الشرق تفتح القولون، وتجعل عملية تفريغ الأمعاء أسهل كثيرًا من الجلوس على مقعدة المرحاض الغربي، ومن المحتمل جدًا من وجهة نظري أن يفسر هذا العامل الانتشار الكبير لأمراض القولون في الغرب وندرتها في الشرق. (ملاحظة: معلومة صحية مفيدة إذا كنت تستخدم المرحاض الغربي، فعليك أن تراعي الجلوس مستقيمًا، وترفع ذراعيك فوق رأسك، فهذا الوضع من شأنه أن يفتح سبيل الأمعاء بصورة مشابهة إلى الوضع في المرحاض الأرضي).

من الجائز أيضًا أنك لا تشعر بالارتياح للحديث حول هذا الموضوع بأكمله، وأنا بالفعل أقدر شعور الاشمئزاز الذي ينتاب البعض حيال مثل هذه الموضوعات، غير أنني أرى أن تنقية القولون من الأشياء المحورية، التي تؤدي إلى الوقاية من علاجه. فمتى كان لديك قولون نظيف، ستجد أن جسدك في حالة جيدة، وسوف تسير حياتك على ما يرام. أما في الحالة الأخرى، فسوف يؤثر هذا على كل شيء تقوم به في حياتك. وإذا كنت تحتاج إلى المزيد من الإقناع عليك بقراءة السطور التالية حول تجربة الدكتور "ريتشارد أندرسون"، التي تكشف الكثير عن هذا:

"تمكن "إليكسيس كاريل" من معهد "روكي فيليير" ، الحائز على جائزة نوبل، من الحفاظ على خلايا أنسجة حية فقط عن طريق اختيار الوجبات الغذائية، والتخلص من فضلات الأنسجة. وقد استمر نمو الخلايا وازدهارها

طوال الفترة التي جرى فيها التخلص من فضلات هذه الأنسجة. أما الظروف غير الصحية فقد أسفرت عن تدهور الحيوية، والضمور، ثم الموت. ولقد نجح في الاحتفاظ بقلب دجاجة حيًا لتسعة وعشرين عامًا، إلى أن فشل أحدهم في التخلص من فضلاتها!".

الإمساك والإسهال

تنص القاعدة العامة على أن "دخول وجبة جديدة يعني بالضرورة خروج فضلات الوجبة الأخيرة". ووفقًا للباحثين الذين قضوا وقتًا طويلاً في التجول عبر الغابات البعيدة في أنحاء العالم؛ لملاحظة سلوكيات وعادات الأفراد الذين لا يعانون من الضغط، ويتمتعون بطريقة حياة طبيعية، وعادات غذائية صحية، فإن متوسط الفترة التي تعقب تناول الطعام ودخول المرحاض مباشرة تتراوح ما بين ١٥ إلى ٣٠ دقيقة. ومن ثم إذا كنت لا تشعر بحركة الأمعاء داخلك خلال نصف ساعة أو ساعة بعد انتهاء تناول وجبة الطعام بشكل يجعلك تحتاج إلى دخول المرحاض، فإنك بالفعل مُصاب بالإمساك. كما أن الإسهال طويل المدى يمثل مشكلة أيضًا، لأنه يعني أن القولون يمتلئ بالبكتيريا الضارة (ومن المحتمل أيضًا وجود طفيليات تعشق الأشياء الرديئة العفنة المتحللة)، التي تتسبب في الإزعاج المستمر.

وفيما يلي بعض الأعراض الأخرى التي تدل على وجود مشاكل في القولون: اضطراب المعدة وآلامها، وخروج الروائح الكريهة، والشعور بأنك لا تتغذى بصورة جيدة على الرغم من تناولك الأغذية الصحية (سوء امتصاص المواد الغذائية)، وعدم الارتياح في التنفس، والرائحة الكريهة للجسم والقدمين، إضافة إلى شعور عام بالتعب والإرهاق.

وإن لم تكن متيقنًا بعد يمكنك القيام باختبار بذور عباد الشمس؛ ضع حفنة من بذور عباد الشمس في فمك وامضغها ببطء شديد ثم ابتلعها، وعليك انتظار خروجها في فضلات الجسم؛ فإذا استغرق الأمر من أمعائك حوالي عشر ساعات للتخلص منها، فلا بأس. أما إذا استغرق الأمر فترة أطول من ذلك، فيمكنك استخدام بعض وسائل تنقية القولون للتخلص من قشورها. يضطر البعض إلى الانتظار ثلاثة أو أربعة أيام حتى تخرج من أجسامهم البذور مع الفضلات! كتبت لي إحدى السيدات وهي فخورة بأن البذور قد خرجت من جسدها هي وزوجها بعد اثنتى عشرة ساعة فحسب.. ثم لاحظا استمرار خروجها مع الفضلات طوال الأيام الثلاثة التالية؛ لذلك عليك أن تستمر في الملاحظة إذا قمت بإجراء هذا الاختبار.

التخلص المثالي من الفضلات

إليك بعض المعلومات التي من الصعب أن تجدها في أي كتاب آخر، حوْل الشكل الذي ستكون عليه حركة الأمعاء بعد القيام بتنقيتها:

- سوف يخرج البراز بسهولة، ودون إحداث أي صوت في خلال ثوان.
- من دون إجهاد.
- سوف يميل اللون إلى البني الفاتح (إلا إذا تناولت شيئًا مثل بذور الشمندر).
- لن تكون الرائحة نفاذة.
- سيكون لينًا وغير مضغوط.

إنني أؤكد دائمًا أن قراءة أي شيء أثناء التخلص من فضلات الطعام، يُعد دليلاً على المعاناة من الإمساك، فإذا كان لديك من الوقت ما يتسع للقراءة وأنت في المرحاض، فهذا يعني أنك لست على ما يرام!

مزايا التخلص من كراكيب القولون

عمدت حتى الآن إلى توضيح النتائج المزعجة المترتبة على قولون مُتعَب، ومن ثم سأستعرض الآن مزايا التخلص من كراكيب القولون؛ حيث يكشف كثير من الأشخاص هذه المزايا ويتمتعون بنتائجها، حتى أنهم يقومون بالتخلص من كراكيب القولون كل عام بانتظام. فبعد تنقية القولون وتنظيفه يمكنك أن تتوقع الآتي:

- ستشعر بصحة أفضل، وستبدو كذلك بالفعل (بشرة ذات لون أفضل، تجاعيد أقل، أظافر قوية، شعر لامع... إلخ).
- ستشعر بالمزيد من الحيوية والطاقة.
- تكون لديك مناعة قوية ضد الأمراض.
- ستختار الأطعمة الطازجة، ويقل ميلك للوجبات السريعة.
- ستشعر بسعادة وحب ومتعة أكثر في حياتك.
- ستكون أكثر مرونة في توجهك للحياة.
- ستشعر بالسعادة للتخلص من القديم وسترحب بالجديد.
- سوف يزداد استمتاعك عند ممارسة العلاقة الحميمة، وستشعر بالرضا في حياتك الجنسية (لأنك سوف تتخلص من الضغط الداخلي والقولون المُحمل بالأعباء).

ترى "لويز هاي" في كتابها "*شفاء الجسد*" *Heal Your Body* سببًا ميتافيزيقيًا لمشاكل الأمعاء، يتمثل في "الخوف من التخلص من الشيء القديم، الذي لم تعد هناك حاجة إليه"، وتنصح بأن يقوم الإنسان بالتأكيد على ذاته قائلاً: "إنني بحرية وبسهولة أتخلى عن الأشياء القديمة، وأنتظر بسعادة وترحيب قدوم الأشياء الجديدة". وإجراءً عمليًا لتأكيد هذا، يمكنك في المستقبل أن تسمح لنفسك بالذهاب سريعًا إلى المرحاض بمجرد أن تشعر بأي حركة في أمعائك، بدلاً من أن تنتظر بعض الوقت مثلما يفعل الكثير من الناس. وسيكون هذا بمثابة تمرين لذاتك وجسدك على التخلص من الفضلات بصورة أسهل وأسرع، بدلاً من الاحتفاظ بالأشياء حتى تجد نفسك مضطرًا للتخلص منها، وهذا بالطبع سيكون له تأثير في العوامل العقلية والعاطفية الأخرى الموجودة في حياتك.

تنقية القولون باستخدام الأعشاب

نتائج مذهلة تنجم عن تنقية القولون وتنظيفه باستخدام الأعشاب، ولكن مع اتباع برنامج غذائي جديد (فلا فائدة من استخدام الأعشاب للتخلص من المخلفات الموجودة في القولون، وفي الوقت نفسه يتناول المرء الأطعمة والمأكولات ذاتها التي تؤدى إلى تراكم المخلفات من جديد!). ويستغرق الأمر فترة تتراوح ما بين ستة إلى تسعة أشهر؛ حسب طول الفترة التي قضيتها في تناول السكريات والأطعمة التي تكون الطبقات المخاطية، أو المأكولات السريعة الأخرى.

ولا أنصحك باستخدام مُليّن الأمعاء؛ حيث يصيبها بالاضطراب والضعف. ولا شك في فائدة القولونيات من حيث تنظيف الجسد أثناء الصيام، لكنها لا تُعد بديلاً عن أعشاب القولون، التي تقوم بالتنظيف العميق وإعادة بناء خصائص أعشاب القولون.

ومن الأفضل دائمًا أن تقوم بهذا العمل تحت إشراف طبيب أعشاب متخصص، خاصة في حالات السيدات الحوامل، أو في مراحل الرضاعة، أو في حالة كبار السن، أو المصابين بالأمراض المزمنة، أو في حالات الضعف.

وعلى نحو متفاوت يصحب هذه العملية بعض الأمور النفسية، التي قد تجعلك في حاجة إلى الدعم. وقد تحتاج أيضًا إلى التأكد من أن جسدك بدأ بالفعل في التخلص من البقايا المطاطية القديمة. وكما أخبرني رجل عجوز ذات مرة: "من المرعب بحق رؤية ما يخرج من أجسادنا، ولكن من المريح أن نرى أننا قد تخلصنا منه بالفعل".

إليك بعض الكتب الممتازة التي أنصحك بقراءتها حول هذا الموضوع؛ كتاب *"دليل صحة القولون" The Colon Health Handbook*، تأليف الدكتور "روبرت جراي"، وكتاب الدكتور "بيرنارد جينسين" الصادر بعنوان *"دليل دكتور جينسين لعناية أفضل بالقولون" Dr. Jensen's Guide to Better Colon Care*، وكتاب *"أضرار السكر" Sugar Blues* للمؤلف "وليام ديفتي". وفي قائمة المراجع، ستجد مزيدًا من المعلومات والكتب الأخرى حول هذا الموضوع، ويمكنك أيضًا الاطلاع على الرابط الإلكتروني للموقع الشهير للدكتور "كريستوفر" على شبكة الإنترنت، حيث تجد الوصفات العشبية التي أعتقد أنها الأكثر فاعلية.

التخلص من الطفيليات

هناك أسطورة حديثة تقول بأن الديدان والطفيليات الأخرى لا توجد إلا في دول العالم الثالث، بيد أنها موجودة بكثرة أيضًا في الغرب. وتعد تنقية القولون جزءًا حيويًا من عملية التخلص من وجودها في جسدك. وإذا قررت

معرفة المزيد عن هذا الموضوع، فسوف تندهش من إدراك مدى ارتباط الطفيليات عادة بتدهور الصحة.

الصيام

بعد قضاء أشهر طويلة في التدريس بورش العمل التي أقيمها في الغرب، والأكل في المطاعم، والنوم في الفنادق، والسفر بالطائرات، أشعر بالراحة الشديدة للعودة إلى بيتي؛ حيث يتوافر لديَّ الوقت لإجراء "صوم العصائر" المفيد للصحة. فلا شيء يعيد إليَّ الحيوية ويمدني بالطاقة أكثر من تناول عصائر الفاكهة والخضروات الطازجة والمياه النقية.

وسأشرح لكم كيف يحدث ذلك. تتضمن عملية تناول الطعام استهلاك الكثير من طاقة الجسم في هضم ما تأكله. وعندما تصوم عن جميع المأكولات وتكتفي بالعصائر، فإنك تعطي إجازة لأعضاء جسدك الداخلية؛ ومن ثم تكون كل تلك الطاقة الفائضة متوافرة لإعادة الحيوية والانتعاش إلى جسدك وإصلاحه. وأرى أن أسوأ ما يقوم به الشخص أثناء المرض الشديد أن يأكل أي شيء؛ وربما تدرك الحيوانات هذه الحقيقة، ومن ثم لا تأكل شيئًا على الإطلاق متى مرضت.

وباستثناء حالات الطوارئ الطبية، من الأفضل أن تقوم بتنظيف القولون قبل قيامك بهذا الصيام. وترجع غالبية الآثار الجانبية للصيام حسبما يذكرها الأشخاص، إلى حدوث التسمم الذاتي بسبب الأشياء التي تتعفن داخل القولون ما أن يتوقف عن الحركة، ومن البراز الذي يقبع داخل الجسم لفترات طويلة. أما بالنسبة إلى الأشخاص الذين يشعرون بالجوع الشديد أثناء الصيام، فإليكم نصيحة مُجرّبة وثبت نجاحها: في اليومين الأول والثاني من الصيام يمكنك إضافة كمية معقولة من بودرة سبيرولينا spirulina إلى العصير،

أو تناول أقراص سبيرولينا spirulina (عشرات المرات على مدار اليــوم)؛ حيث إنها أفضل بروتين متكامل معروف، ومناســبة جــدًا لتنظــيم حركــة الأمعاء، وغالبًا لن تشعر بالجوع إذا تناولتها. وفي نهاية اليوم الثاني يختفــي الشعور بالجوع لدى معظم الأشخاص.

وأفضل الصيام صيام الماء النقي. ولكن - مجددًا باســتثناء الحــالات الطبية الطارئة - عادة ما يكون من الأفضل أن تصل إلى هذا تدريجيًا، بدلاً من الاعتماد على المياه فقط من اليوم الأول؛ فابدأ بالعصير حتى تصل إلــى المياه.

وعليك بالأساس أن تستشير طبيبًا مختصًا قبل أن تقوم بهذا الــصيام؛ فأنت تحتاج إلى معرفة مدة الصيام، وما العصائر التي ســتتناولها، وكيــف تفطر عن هذا الصيام. فإذا أوقفت الصيام فجأة أو بتناول نوع خــاطئ مــن الأطعمة، قد تعاني من عواقب خطيرة. وعلى الرغم من ذلــك، فــإن هــذا الصيام - إذا تم إجراؤه بالصورة الصحيحة - يعتبر من أفضل الخبرات التي قد تتخيلها؛ فهو بمثابة فرصة تعطيها لأعضائك الداخلية كي تنال قسطًا مــن الراحة، ولكي تدرب نفسك على الامتناع عن الأطعمة التي يصيبك بعــضها بالضرر.

الكليتان

يشكل الماء ٧٠% تقريبًا من وزن أجسامنا، ومع ذلك نجد كثيرًا مــن الأشخاص لا يشربون حتى كوبين من الماء طوال اليوم! تحتوي كل الخلايا على الماء، الذي يشكل ٩٠% من تكوين الدم و ٢٢% من تكــوين العظــام. ويعتبر وجود الماء شيئًا أساسيًا للحياة والصحة الجيــدة؛ لنقــل الأكــسجين والمواد الغذائية الأخرى إلى الخلايا، واستخلاص السموم منها.

لذلك فإنني أنصحك بشرب الماء؛ فهو أفضل ما يمكنك أن تشربه. فالماء ينظف وينقّي، ويضفي المزيد من الوضوح على حياتك. فاشرب منه لترين يوميًا. ولا بأس أيضًا في العصائر الطازجة والخضروات، إلى جانب الماء. أما الشاي والقهوة والمياه الغازية والمشروبات الكحولية، فتمثل عبئًا على الجسد، خاصة الكليتين والكبد والبنكرياس والقولون. فهي تتكون بالأساس من الماء، إلا أنها تحتوي كذلك على عناصر مجففة قوية.

والعطش هو الآلية التي منحها لنا الخالق لنعرف إذا ما كنت تتناول القدر الكافي من الماء أو لا؛ فلا تتجاهل إحساسك بالعطش، فهو إشارة إلى أن خلاياك قد جفّت بالفعل. كما يمكنك تفقّد لون البول؛ حيث يدل البول ذو اللون الغامق على أن الكليتين تمران بموقف عصيب، وإذا كان فاتح اللون أو يكاد أن يكون بلا لون، يدل هذا على أن الكليتين قد جفّتا بالفعل.

بالإضافة إلى ذلك، هناك أوقات معينة يفضل أن تشرب فيها السوائل. فمن الأفضل أن تشرب الماء قبل الأكل بحوالي نصف ساعة، وتعاود شرب الماء مرة أخرى بعد الأكل بساعة ونصف أو ساعتين؛ لأن شرب الماء بعد الأكل مباشرة يضعف العصارات الهاضمة الموجودة بالمعدة، بما يسبب دمارًا داخليًا (فيفسد الطعام ويتخمّر مسفرًا عن أحماض تؤثر على كل وظائف الجسد). وعندما تقوم بمضغ الطعام جيدًا، لن تحتاج إلى الماء لتمريره في الأمعاء.

وإذا اكتشفت فائدة التخلص من الكراكيب الموجودة في القولون، فربما تقرر أن تستخدم بعض الأعشاب لتنقية الكليتين مرة كل عام، وتحاول أن تحافظ على هذه الأجهزة الحيوية الموجودة في جسدك.

الرئتان

عليك أن تتنفس بعمق كي تسمح للرئتين بأن تقوما بعملهما في الحد من السموم. إن أغلب من يعيشون في الغرب لا يعتنون بالقدر الكافي بالتهوية، ويكتفون فقط بقدر الهواء اللازم لتنفسهم. ويرتبط هذا بقدر شعورك بذاتك من منطلق أشياء مثل "أنا لا أستحق"، "أنا لست جيدًا بالقدر الكافي"، وهكذا. فإذا كنت جبانًا، سوف تترهل أكتافك إلى الأمام لأن جسدك سيحاول لاشعوريًا حماية المنطقة التي يوجد بها قلبك، مما يعيق تنفسك على نحو أكبر.

ومن ثم، عليك أن تحافظ على استقامة عمودك الفقري. فحقك في الحياة أن تتنفس وتحيا أفضل ما يكون. فمع كل نفس تستنشقه تقول: "نعم" للحياة وللحب وللسعادة. تعلّم من السكان الأصليين في كل مكان في العالم، أو ارقب طفلاً في الغرب قد وُلد لتوّه، واكتشف أن التنفس الصحيح ليس ذاك الذي يأتي من أعلى الصدر، وإنما من الحجاب الحاجز، بما يسمح بتدليك الأعضاء الداخلية مع كل نفس. وعليك أن تتنفس من الأنف وليس عن طريق الفم إطلاقًا، وتذكر كذلك أن تتنفس أثناء تناول الطعام حتى تشبع طعامك بالأكسجين.

ويمكنك أن تساعد رئتيك بطرائق أخرى مثل ممارسة رياضة المشي، وتجنب الأطعمة المخاطية ومصادر التلوث، وبالطبع توقف عن التدخين نهائيًا إذا كنت مدخنًا. وإذا لم تكن مقتنعًا بالتوقف عن التدخين، ابحث عن كتاب أو موقع على شبكة الإنترنت يحتوي على صور توضح شكل رئة المُدخنين، وعندئذ ستصاب بالدهشة والذهول.

الجهاز اللمفاوي

يعمل الجهاز اللمفاوي على تنقية أنسجة الجسد. يضخ القلب الدم إلى الجسد، بينما يعتمد النظام اللمفاوي على حركة الرئتين وعضلات الجسد؛

لذلك تعتبر ممارسة التمارين الرياضية بانتظام من الأشياء المهمة؛ فالمشي والسباحة، وغير ذلك من الرياضات اللطيفة تعتبر طرائق ممتازة لتحريك الجهاز الليمفاوي. كما أنه لا شك في جدوى غالبية أنواع الماساج والتدليك، وكذلك تمشيط الجلد الجاف (انظر الجزء التالي عن الجلد).

ومن بين الاعتبارات المهمة للغاية أن تتجنب ارتداء الملابس الضيقة، التي تعوق تدفق النسيج اللمفاوي داخل الجسد. ففي كتابهما "*ملابس للقتل*" *Dressed to Kill*، تحذر كل من "سيدني روث سينجر" و"سوما جريسميجير" من المخاطر الصحية التي تنشأ نتيجة إعاقة تدفق النسيج اللمفاوي بسبب ارتداء النساء مشدات الصدر، ومن أعراض "الملابس الداخلية الضيقة" بصفة عامة بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء.

وقد أوضح مسح خاص اشتمل على أكثر من ٤٧٠٠ سيدة أمريكية ما بين عامي ١٩٩١ و١٩٩٣، في إطار دراسة خاصة حول سرطان الثدي، أن معدل إصابة السيدات الأمريكيات بسرطان الثدي يزداد بمقدار ١٩ مرة تقريبًا في حالة ارتداء مشدات الصدر لأكثر من ١٢ ساعة يوميًا. وتزداد معدلات الإصابة بالمرض عند السيدات اللاتي يرتدين مشدات الصدر طوال الوقت بمعدل ١١٣ مرة، مقارنة بالسيدات اللاتي يرتدين مشدات الصدر لفترات أقل من ١٢ ساعة يوميًا. ولاحظت الدراسة كذلك أنه في بلدان العالم التي بدأت فيها النساء ارتداء مشدات الصدر منذ وقت قريب، لم يُعرف مرض سرطان الثدي إلا مؤخرًا. والمثير في الأمر أنه لم يتم إجراء أية دراسات حول هذا الموضوع قبل تلك الدراسة، التي أرى أنها تأخرت كثيرًا، بل وكان ينبغي إجراء المزيد من البحوث في هذا الشأن.

إضافة إلى ما سبق، هناك أنواع معينة من مشدات الصدر - خاصة المثيرة منها - تعوق تدفق النسيج اللمفاوي بصورة أكبر. وأرى أن المشدات

المُستخدم فيها أجزاء معدنية تلعب دورًا وسيطًا في نقل الكهرومغناطيسيات الضارة من الحواسيب والأجهزة الإلكترونية الأخرى إلى أنسجة الثدي الضعيفة؛ حيث يسهم ذلك في احتمالية الإصابة بمرض سرطان الثدي. ومن ثم فإن النساء اللاتي يعملن لفترات طويلة أمام الكمبيوتر أو الأجهزة الإلكترونية في أي وظيفة، حيث تقترب صدورهن من النطاق الكهرومغناطيسي للأجهزة الإلكترونية، هن الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

الجلد

كم هو رائع جلد الإنسان! فكل بوصة مربعة تتكون من حوالي ١٩ مليون خلية، و٦٠٠ غدة سكرية، و٩٠ غدة دهنية، و٦٥ شعيرة يخدمها حوالي ١٩,٠٠٠ خلية عصبية، و١٩ قدمًا من الأوعية الدموية شديدة التداخل، وتسكنها عشرات الملايين من البكتريا المجهرية.

أما من ناحية القدرة الوظيفية، فتصميم الجلد من شأنه التخلص من ثلث المخلفات التي ينتجها الجسد، لكن واقع الأمر أن جلد معظم الأشخاص لا يعمل بهذه الكفاءة، علاوة على أن المساحيق الصناعية تسد المسام وكذلك الأقمشة الصناعية (النيلون والبوليستر وغيرها)، خاصة تلك القريبة من الجلد؛ حيث تعوق الجلد عن القيام بوظيفته الطبيعية. فمن الأفضل أن ترتدي الأقمشة الطبيعية، يُعد أفضلها على الإطلاق القطن الخالص والحرير والصوف أيضًا. وتجنّب غسل الملابس بمساحيق الغسيل البيولوجية؛ فالملابس تمتص بقاياها، ومن ثم تدخل مسام الجلد.

ولكي تساعد الجلد على أداء وظيفته، يمكنك ممارسة الرياضة، وحمامات السونا، والحمامات التركية للتخلص من السموم عن طريق التعرّق والتخلّص من خلايا الجلد الميتة يوميًا، فكأنك بذلك تمنع إصابتك بمظاهر الشيخوخة المبكرة، وبمقدورك القيام بذلك قبل أن تأخذ حمام الصباح.

٢٠ـ تصفية كراكيب الذهن

بالتأكيد إذا كنت تعاني من وجود كراكيب مادية داخل منزلك، فلا شك أن عقلك يحتوي على الكثير منها. وإليك كيفية التصرف حيال بعض أشكال الكراكيب العقلية الأكثر شيوعًا.

توقف عن القلق

سمعت ذات مرة أن القلق يشبه الحصان الهزاز؛ فمهما كانت سرعتك لن تتحرك أبدًا من مكانك. والحق أن القلق مضيعة كاملة للوقت، ويخلق الكثير من الكراكيب داخل عقلك، ويمنعك من التفكير في أي شيء بذهن صاف.

والسبيل كي تتعلم كيفية التوقف عن القلق، أن تتفهم أولاً حقيقة أنك ما إن تركز انتباهك على شيء ما حتى تهبه بعض الطاقة. ومن ثم، كلما سمحت لنفسك أن تشعر بالقلق، منحت فرصة للقلق كي يصيبك، ويصبح القلق عادة مغروسة في نفسك؛ لذا، عليك أن تعتني بتدريب نفسك على ألا تفعل هذا. ففي كل مرة تلاحظ أنك على وشك الإصابة بالقلق (يمكنك أن تستعين بالمقربين إليك لتنبيهك كلما أصابتك حالة قلق)، عليك أن تتوقف وتختبر أفكارك. حاول أن تركز انتباهك بطريقة إيجابية على ما تريد أن يحدث، وليس على ما تخشى حدوثه، وأمعن النظر في الأشياء الرائعة التي حدثت بالفعل في حياتك، واستشرف أن تأتي حياتك بأشياء أكثر روعة.

اصنع الآن قائمة بالأشياء التي تصيبك بالقلق؛ حتى تتمكن من الوقوف عليها وطردها متى قفزت إلى ذهنك مجددًا.

توقف عن نقد الآخرين وإصدار الأحكام عليهم

يعد النقد واللوم وإصدار الأحكام ضد الآخرين مصدرًا آخر لإهدار طاقتك، خاصة عندما تدرك أن كل شيء تنتقده وتلوم الآخرين عليه، شيء تكرهه أنت في نفسك. إن النقاد العظماء هم هؤلاء الذين يؤمنون في أعماقهم - لأي سبب من الأسباب - أنهم أنفسهم غير جيدين بالقدر الكافي. حاول أن تغير من تلك المخاوف بداخلك، وسوف تختفي رغبتك في التحقير من شأن الآخرين.

ومن الأهمية بمكان كذلك أن تدرك أننا بشر؛ نرى فقط جزءًا من الحقيقة في النظام الكوني الأعظم للأشياء؛ فلسنا تمامًا في موقع يسمح لنا بالحكم على أي شخص أو أي شيء. فربما يتمتع سكير فقير في الطرقات بقلب طيب وروح قد تكون الأطيب على الإطلاق، لكن إذا حكمت عليه بمظهره أو طبقًا لمبادئ الأخلاق الرفيعة، فلا شك أنه سيفوتك هذا الجزء الطيب فيه.

فلا تزحم عقلك بهذه الأسهم السامة التي لا قيمة لها، وتحول بدلاً من ذلك إلى أفضل الجوانب في هؤلاء الذين تقابلهم، واندهش حين ترى كيف يستجيبون لك بأفضل ما فيهم.

توقف عن النميمة

توقف عن ذاك الاستهلاك المستمر لذاتك جرّاء النميمة على الآخرين. فالنميمة تجعل عقلك وروحك مملوءان بالكراكيب، وتدل على أن حياتك فارغة وتافهة. عِش حياتك واترك الآخرين يعيشون حياتهم، واعزف عن الاشتراك أو الاستماع إلى مثل هذه الإشاعات أو جلسات النميمة، والتزم أخلاقيًا بألا تذكر عن أحد في غيابه ما لن تستطع ذكره في وجوده.

توقف عن النواح والشكوى

إن النواح والشكوى وإلقاء اللوم على كل شيء وكل شخص آخر لما يحدث في حياتك، إنما يزحم حديثك وأفكارك بكثير من الكراكيب بطريقة تجعل معظم الأشخاص لا يتعاطفون معك. رَكِّز على الأشياء الجيدة التي تشعر نحوها بامتنان، وثِق أن الإله سيهبك الكثير منها، بينما الاستمرار في النواح والعويل والشكوى لن يُبقِي بجوارك أحدًا، وستجد نفسك وحيدًا في نهاية الأمر.

توقف عن الثرثرة العقلية

يفترض علماء النفس أن ٦٠ ألف فكرة تدور في رأس الإنسان العادي كل يوم. ولكن للأسف، حوالي ٩٥% من هذه الأفكار هي ذات الأفكار نفسها التي كان يفكر فيها بالأمس واليوم الذي سبقه... إلخ. باختصار، تكون غالبية العمليات العقلية عقيمة ومكررة؛ مجرد ثرثرة لا تتجدد ولا تصل إلى أية نتيجة جديدة.

وهناك مشكلة أخرى تتمثل في الثرثرة المستمرة المنبعثة من المثيرات الخارجية، التي تسود أسلوب الحياة في الغرب. فالكثير من الأشخاص يتركون التلفاز أو الراديو مُدارًا دائمًا على سبيل "الصحبة"، أو يقضون وقتهم في قراءة الروايات التافهة، أو في تصفح الإنترنت بلا هدف معين... إلخ، وفجأة يتقدم بك العمر أو يصيبك المرض، وتكتشف أنك لم تحقق شيئًا في حياتك، وكل أفكارك ما هي إلا أفكار الآخرين، دون أن تعرف من أنت وما الهدف من حياتك.

متى كانت آخر مرة توصلت فيها إلى فكرة مبتكرة وجديدة تمامًا؟ فالحقيقة المُحزِنة أن كثيرًا من الأشخاص يستمرون يومًا تلو الآخر في قبو الأعمال النمطية المعتادة، ويملأون عقولهم بالكراكيب اليومية الروتينية نفسها.

وينبغي أن يكون من أولوياتك أن تتسم حياتك بالوضوح، وأن تعمل على زيادة هذا الوضوح مع كل يوم. تَعلّم أن تقوم ببعض التأمل، وأن تختبر حالات الهدوء السامي التي يحققها لك. حاول أن تسكت الثرثرة وأن تتيح الفرصة للروابط الروحية العالية، التي لا يمكن أن تتحقق وسط الضجيج والتوتر.

لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد

عليك أن تعتاد ألا تؤجل الأعمال التي يمكنك القيام بها اليوم إلى وقت لاحق. لنفترض -على سبيل المثال- أنك تتحدث إلى صديق لديه رقم تليفون مفيد جدًا يرغب في إعطائه إليك، والرقم موجود معه، لكنه يعرض أن يعطيه لك في اليوم التالي. من الغريب والمدهش كيف يميل الأشخاص إلى الانتظار إلى الغد كي يتمّوا ما يمكن إتمامه اليوم بمنتهى السهولة، وأي قدر من الطاقة يخسرونه في تذكر إنجاز شيء ما كان يمكن إنجازه من قبل. في هذا المثال، عليك أن تأخذ رقم التليفون من صديقك في التو واللحظة، فتزيح عن كاهلك شيئًا إضافيًا يتعين عليك القيام به.

وحاول أيضًا رد الأموال التي تدين بها للآخرين، أو أن ترد أي شيء قد استعرته، أو أن تفي بأي وعد قد وعدت به، أو إنجاز شيء ما قلت إنك ستقوم به، وكل هذه الأشياء التي تظل معلقة في عقلك ولا تتخلص منها حتى تقوم بإنجازها. إن كل هذه الوعود أو الالتزامات التي لا تقوم بتلبيتها، تؤثر في طاقتك وتزعجك حتى تقوم بها. ومتى أدركت أنك لا تستطيع الوفاء بعهدك، فمن الأفضل أن تتصل بالشخص الذي وعدته وتخبره بذلك، بدلاً من أن تترك الموقف معلقًا.

إليك شيء طريف اكتسبته من خبرتي في الحياة عندما حذفت كلمة "يجب" من قاموس حياتي. فلنفترض أنني قد وعدت صديقًا لي أن أقابله

في مساء يوم الخميس؛ لنذهب إلى السينما ونشاهد فيلمًا ما نرغب في رؤيته معًا. وكلما اقترب يوم الخميس فقدت رغبتي في الذهاب. في هذه الحالة يمكنني أن أفعل أحد شيئين: إما أن ألتزم بوعدي وأذهب لأنني قد وعدت صديقي بذلك؛ ومن ثم "يجب" عليّ أن أذهب، أو أن أتصل بصديقي وأعتذر له عن ذلك الميعاد أو أؤجله. ووجدت أنه في حوالي ٩٠% من المرات التي اتصلت فيها للاعتذار أو التأجيل، كان لدى صديقي الرغبة نفسها لكنه كان يخشى أن يصيبني اعتذاره بالإحباط، ومن ثم يكون الأمر مناسبًا جدًا بالنسبة إلى كل منا. ولكن في الـ ١٠% الأخرى أجد بعض الأشخاص يُصَابون بقليل من الضيق، وإذا كانوا صادقين مع أنفسهم سوف يكتشفون أني لست المُتَسبب في هذا الضيق، وإنما تكمن المشكلة في عدم مرونتهم، أو لأنني استحضرت لهم ذكرى موقف مشابه قد سَبب لهم ضيقًا أشد وأعمق في الماضي (انظر الفصل القادم لمزيد من تفهم هذا الغضب).

تَخَلَّص من العلاقات المزعجة

كم عدد الأشخاص في حياتك الذين لديك معهم موضوعات مُعلّقة؟ فكِّر لحظة! تخيل نفسك في سياق اجتماعي؛ من الأشخاص في حياتك الذين إذا دخلوا عليك الآن سيغيرون من شعورك الجسدي بالارتياح؟ من منهم سيشعرك أن المكان لا يتسع لكما معًا؛ لكل ما بينكما من توترات؟ ربما لا يتذكر عقلك الواعي هؤلاء الأشخاص؛ لأنك تحاول باستمرار إبعادهم عن تفكيرك، ولكن عقلك الباطن يتعقبهم على الدوام. إن احتفاظك بمثل هذه العلاقات غير المريحة في حياتك، يخفض من مستويات طاقتك بشكل كبير.

إذا كنت تنام مع شخص ما في حجرة واحدة، فعليك أن تتأكد أن علاقتك به جيدة وصافية ولا تشوبها أي شائبة، وإلا ستخوض كثيرًا من

المعارك النفسية مع ذلك الشخص طوال الليل، وعندما تستيقظ في الصباح ستشعر بالتعب والحاجة إلى مزيد من النوم، كأنك لم تنم الليلة على الإطلاق.

اعتنِ بتحديث حياتك

عندما تظل على علم بمجريات الأمور في حياتك، ستحيا لحظتك الحالية ويمكنك أن تشعر شعورًا حقيقيًا بالتناغم بينك وبين الطاقة الموجودة في حياتك. ابذل كل ما في وسعك كي تتصالح مع ذاتك وتُبقي حياتك على هذا النحو، وسوف تتولد بداخلك طاقة كبيرة لم تتخيل وجودها من قبل. وهذا ما يحدث مع الأطفال؛ فهم يعيشون اللحظة ويستمتعون بها، ونعرف جميعًا مقدار الحيوية التي يتمتعون بها.

التعامل مع تدفق المعلومات

انتهت مجموعة من الباحثين في كلية "بيركلي" للمعلومات بولاية كاليفورنيا، من إعداد تقرير طَموح حول حجم المعلومات المتوافرة في العالم، ووصفوا ذلك التقرير بأنه "وثيقة حية"، وأعربوا عن اعتزامهم المضي في "تعديله بناءً على الملاحظات والتعليقات والاقتراحات".

تُرى ما مقدار المعلومات المتوافرة في هذا الكون؟ أنا أكتب هذه السطور في عام ٢٠٠٨، وأحدث تقرير يتناول هذا الموضوع صادر منذ عام ٢٠٠٣ اعتمادًا على معلومات تم تجميعها في عام ٢٠٠٢. والواقع أن وحدات القياس ذاتها تُعد مرعبة؛ فنحن لا نتكلم عن وحدة قياس الكيلوبايت KB المتواضعة أو الميجابايت MB أو الجيجابايت GB المذهلة؛ حيث تستوعب الجيجابايت الواحدة مقدار شاحنة كبيرة مملوءة بالكتب، التي تحتوي على كم هائل من المعلومات والمعرفة – نحن حتى لا نتحدث عن التيرابايت TB (تساوي التيرابايت الواحدة ما يوازي خمسين ألف شجرة تم تحويلها إلى ورق وجرى

طباعته)، أو حتى البيتابايت PB، التي يساوي مائتان منها حجم كل المواد المطبوعة الموجودة على وجه الأرض، وهناك الإكزابايت EB ، وهي ليست وحدة القياس الأعلى؛ فهناك أيضًا الزيتابايت ZB واليوتابايت YB، وحين يصدر هذا الكتاب قد تظهر وحدة قياس جديدة يُطلَق عليها اسم جديد؛ ربما شيء مثل سكويجابايت.

ولكن في الوقت الحالي يتم قياس البيانات بوحدة قياس الإكزابايت، ومن خلال بحث كل الأشياء التي تم إنتاجها في شكل مطبوع أو فيلم أو أجهزة تخزين الميديا البصرية والمغناطيسية، خلص الباحثون إلى أن خمس إكزابايت من المعلومات الجديدة تم إنتاجها في عام ٢٠٠٢، وهو ما يعادل ضعف الكمية التي تم إنتاجها وفقًا للمسح الأخير في عام ١٩٩٩.

ومن المدهش أن الورق لا يحتل سوى نسبة ٠,٠١% من ذلك الكم الهائل، بينما الأغلبية الواسعة مخزّنة في الميديا الممغنطة؛ على الأقراص الصلبة على وجه التحديد. ولا يتضمن ذلك الرقم المعلومات على شبكة الإنترنت أو مقدار المعلومات التي تتدفق عبر القنوات الإلكترونية الأخرى؛ مثل الهواتف الأرضية والمحمولة، ورسائل الموبايل، أو المذياع والتلفاز، والبريد الإلكتروني، والتسجيلات الصوتية عبر بروتوكول الإنترنت، وغيرها من الوسائل الأخرى. ويضيف هذا ثماني عشرة إكزابايت مذهلة إلى المقدار المتحقق في عام ٢٠٠٢؛ حيث يكون ٩٨% منه في شكل المكالمات الهاتفية من شخص إلى آخر. فياله من كوكب صاخب نعيش فيه! ثم يتضح أن معلومات شبكة الإنترنت لا تمثل سوى مساحة ضئيلة جدًا، تبلغ مائة وسبعين تيرابايت من المعلومات، أسهمت فيها أنا –ولي الفخر– بحوالي مائة ميجابايت (وأفتخر كذلك بأنني أضفت إليها ما يعادل سبعمائة ميجابايت ضئيلة بموقعي الإلكتروني الجديد الذي أطلقته عام ٢٠٠٧).

وإذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من الأرقام والمعلومات في هذا الشأن، أو معلومات أحدث مذ كتبت هذا الكتاب، يمكنك زيارة الموقع التالي: www2.sims.berkeley.edu، والبحث عن المشروع البحثي بعنوان "ما حجم المعلومات؟ How much Information?".

أي أن الفكرة التي أريد طرحها هنا تتمثل في أن هناك كمًا هائلاً جدًا من المعلومات في هذا العالم، وهو ذات الطرح الذي تقدم به دوجلاس أدامز في مقدمة *دليل المسافر إلى المجرات* "*The Hitch Hiker's Guide to the Galaxy*، حيث وصف الفضاء قائلا: "الفضاء كبير جدًا، فسيح جدًا بحق؛ لن تصدق مدى اتساعه الضخم".

أطلق علماء الأعصاب مصطلح "تعاطي المعلومات" لوصف الميل الطبيعي للإنسان إلى الحصول على المعلومات الجديدة، واكتشفوا أننا نستخدم المسارات العصبية ذاتها، التي تجلب المتعة عندما نتعلم حقائق جديدة، بصورة تشبه المتعة التي يشعر بها من يتعاطى المخدرات كالهيروين أو المورفين. وبالطريقة ذاتها التي يدمن فيها بعض الأفراد مشاهدة المواد الإباحية والجنسية والشبكات الاجتماعية على شبكة الإنترنت، أو المقامرة، ربما كان هناك أشخاص يستمتعون ويدمنون "المتعة" التي تنشأ فيهم عن جمع المعلومات. فالبعض يقضي ساعات وساعات على شبكة الإنترنت يبحثون عن معلومات مفيدة، لدرجة أن ذلك يصبح سلوكًا إلزاميًا مسيطرًا عليهم.

فإذا كان ذلك جزءًا من أسلوب حياتك، فعليك أن تسأل نفسك الأسئلة التالية: هل أصبح هذا النشاط بديلاً عن استمتاعي بحياتي في المقام الأول؟ هل تعيش في عالمك الخاص وتتواصل بشكل محدود مع الأشخاص؟ وهل تجد أن القاسم الأكبر من المعلومات التي تبحث عنها عبر شبكة الإنترنت ليس ذا فائدة مباشرة بالنسبة لك، وأنها معلومات "على سبيل الاحتياط؟"

إذا كان الأمر كذلك، فيدل هذا على أن لديك الكثير من الكراكيب في حياتك، وإن لم تكن كراكيب مادية، ولكنك تحتفظ بها بلا داعٍ، وتحتاج إلى بدء العلاج لمعرفة سبب اعتيادك على ذلك السلوك، ومن ثم مواجهته.

تصفية الذهن من الكراكيب تساعد على النوم الهادئ

إذا كانت حياتك مزدحمة بكثير من الأشياء التي "ينبغي الانتهاء منها"، فقد تجد صعوبة في التغلب على أعباء يومك الشاق الطويل والاسترخاء، وبصفة خاصة قد تجد ذهنك لم يزل مزدحمًا متى فكرت أن تخلد إلى النوم.

إليك نصيحة جيدة: احتفظ بورقة وقلم بجانب سريرك دائمًا، واكتب فيها كل الأشياء التي تتذكر أنه ينبغي عليك إنجازها أو القيام بها في اليوم التالي، ثم انفضها عن تفكيرك وحاول أن تنام. وإذا حدث واستيقظت من نومك متذكرًا المزيد من الأشياء، افتح عينًا واحدةً واكتب هذه الأشياء ثم واصل نومك من جديد. قد تحتاج في البداية بعض الضوء الخافت بجانب سريرك، لكنك بالتدريب سوف تتعلم كيف تكتب في الظلام وأنت مغمض العينين. وبعد فترة، سوف تعتاد على كتابة القائمة الكاملة في المرة الأولى، وتنعم بالنوم الهادئ طوال الليل دون أرق من أفكارك أو مخاوفك.

وكلما كنت مشغولاً، زادت حاجتك إلى الاسترخاء التام والهدوء، وإلى أن تأخذ القدر الكافي من الراحة كي تستعيد طاقتك خلال ساعات الليل. تعلم أن تتدرب على تقنية "تمرين الليل"، الذي وصفه صمويل ساجان في كتابه "إيقاظ *العين الثالثة*" *Awakening the Third* Eye، فهذا يسمح بفصل المُركّب الأعلى لجسدك عن أجهزتك الجسدية والمعنوية، بما يهبك أفضل فرصة للنوم الهادئ. يمكنك تحميل الكتاب مجانًا من الموقع الإلكتروني التالي: www.clairvision.org، وكذلك يمكنكم الاطلاع على موقعي الإلكتروني www.spaceclearing.com لمزيد من الأخبار عن التسجيلات الصوتية في هذا الموضوع.

٢١ـ التخلص من الكراكيب العاطفية

يحمل غالبية الأشخاص في جعبتهم أشكالاً من الكراكيب العاطفية، التي تجعلنا نبدو دائمًا أكبر من أعمارنا الحقيقية (أصبحت أبدو أصغر بعشر سنوات من سني الحقيقية، بعدما قمت بعمل مكثف لمدة عام للتخلص من مثل هذا النوع من الكراكيب)، بل وتقف عائقًا في طريق كل ما نريد تحقيقه في الحياة.

المضايقات:

إذا كنت تشعر بداخلك ببعض الضيق تجاه شيء ما، فإن ذلك أنسب وقت تقوم فيه بالتخلص من بعض الكراكيب؛ فلا تنتظر حتى تتخلص من شعورك بالضيق كي تبدأ هذه العملية، فقط عليك أن تتجه ناحية الأدراج حتى وإن كان وجهك تبلله الدموع، أو حتى كنت بحاجة إلى أن تدفن وجهك في ملابسك، إن لزم الأمر، ثم أفرغ الدرج من كل محتوياته وابدأ في تصنيفها من جديد. ستندهش من مدى السهولة التي تتخلص بها من الكراكيب عندما تكون في مثل هذه الحالة الشعورية السيئة، وسيبدو الأمر وكأن الأشياء تصنف نفسها بنفسها، والأشياء التي كنت تخزنها لأعوام طويلة ستبدو تافهة ولا قيمة لها في حياتك، ولا تشعر حيالها بأية عاطفة وأنت تلقي بها في سلة المخلفات لتخرج من حياتك إلى الأبد. وسيذهلك أيضًا كيف يساعدك تصنيف هذه الأشياء على بعض الهدوء النفسي، وستنظر إلى الأشياء التي تزعجك نظرة مختلفة جديدة. فالتخلي عن تلك الكراكيب يسمح لك بالتخلص من مشاعرك المزدحمة بداخلك.

كانت إحدى المعلمات التي درست معها لفترة، دائمًا تقول حين تجد الجميع مصابًا بالضيق: "هل سوف يعني هذا الأمر لنا كثيرًا بعد عشرة أعوام من الآن؟"، علينا إذًا أن ننظر إلى الأمر بوجهة نظر المستقبل، وغالبًا ما ستكون الإجابة: "لا".

يمكنك أن تستخدم المبدأ نفسه في التعامل مع أغلب الكراكيب، واسأل نفسك ذات السؤال "هل سأستخدم هذا في العشر سنوات القادمة؟"، وستجد أن الإجابة نافية لغالبية الأشياء التي دأبت على الاحتفاظ بها منذ زمن بعيد.

الشكاوى:

من أسوأ أشكال الكراكيب العاطفية تلك التي تنشأ عن الشكوى. أمعِن النظر بداخل نفسك وحاول أن تصل إلى الأشخاص أو الأشياء التي تحتاج إلى أن تصفح عنها.

يحدث أحيانًا أن يكون الأشخاص محاصرين بشكواهم، حتى أنهم يرفضون مجرد الحديث إلى بعضهم البعض. وقد وجدت بعض الأمثلة لذلك في العائلات وبين الأزواج؛ فقد تستمر هذه الفترة الصامتة لعدة أيام أو أسابيع أو شهور أو أعوام، وقد تصل إلى عشرات الأعوام، وقد ينتهي الأمر في بعض الأحيان بأن يذهب الشخص إلى قبره ولم تزل هذه المشاعر حبيسة جسده، ومن المؤكد أنها سبب من الأسباب التي عَجّلت بالقضاء عليه.

وفي بعض الأحيان الأخرى تتفاقم هذه المشاعر الحبيسة، وتتزايد حدتها، وتصل إلى مستوى النزاعات بين العائلات أو الأصدقاء أو حتى الدول. وتخلق هذه النزاعات الآفات التي تهلك النسيج العاطفي للمجتمع. وتستمر محاولات حل الموقف باستخدام العنف حتى يُهزم أحد الأطراف أو تتدخل قوى عظمى ثالثة (تسمى التدخل الدبلوماسي)؛ لكي ترد الطرفين

إلى صوابهما. ويمكن تعريف الدبلوماسية بأنها فن تناغم طاقة المشاعر الحبيسة.

فإذا كنت من ذلك النوع الصامت المتجهم، عليك أن تعي جيدًا أن ذلك يجرح مشاعر الآخرين، عندما تفعله عن قصد، إلا أنه يجرحك أنت بصورة أكبر. حاول أن تدرس العلاقات الإنسانية، وأن تتعلم طريقة أفضل للتصدي لمشاكلك. اغفر وانسَ، ودعك من شكواك وامضِ في حياتك.

تخلص من الأصدقاء ذوى الأطوار الغريبة:

هل تعرف أشخاصًا من النوع الذي تشعر معه دائمًا أنك تبذل مجهودًا كي تتحدث إليه، أو أنك تحمل عبئًا ما على كاهلك عندما توجد معهم فى المكان نفسه؟ وهل تتذمر وتستنكر عندما تعلم أن شخصًا منهم في انتظارك على الهاتف؟ ولا أقصد بالطبع أي صديق من أصدقائك المقربين تمر معه بأزمة مؤقتة أو لديك مشكلة ما معه؛ ولكننى أقصد الأشخاص السلبيين الذين تود التخلص منهم وتعوزك الشجاعة اللازمة لذلك، أو لم تحاول بعد فعل شيء إزاء هذا.

وثمة شيء مذهل اكتشفته يتمثل في أن لكل شخص عددًا قليلاً من هؤلاء "الأصدقاء" غير المرغوب فيهم. لقد قضيت مؤخرًا حفلة عشاء في الاستماع إلى قصة سيدة أطلقوا عليها أنها "ضيفة من الجحيم" وقد ضاقوا بها، وعزفوا عن دعوتها عامًا بعد عام، لكنها استمرت في فرض نفسها عليهم. ولسبب غير واضح فإنهم لا يستطيعون إخبارها بأن وجودها معهم في هذه الحفلات غير مرغوب فيه؛ ومن ثم يضطرون كل عام إلى تحمل وجودها وتصرفاتها غير المحتملة، ويتذمرون منها ويشكون إلى كل شخص يعرفونه.

خذ دقيقة من وقتك لتكتب قائمة صغيرة بأسماء الأشخاص الذين لا ترغب في استمرار معرفتك بهم، وسأتوقف عن الكتابة حتى تفرغ من ذلك.

والآن هناك شيء مثير، طالما أن لديك قائمة صغيرة مثل هذه، وكل شخص لديه قائمة صغيرة مثلها، ترى.. في قائمة من توجد أنت؟ أعتقد أن لديك الآن شيئًا كي تفكر فيه بجدية، أليس من الأفضل أن نكون صرحاء مع بعضنا البعض في هذا الأمر، ونتوقف عن هذه الألعاب السخيفة؟

هناك مليارات من الأشخاص حول العالم، ولك مطلق الحرية كي تختار أيًا منهم لتتوافق معه. اختر الأرواح الشقيقة التي تشعر أنها تضيف إليك وتمدك بالطاقة والحيوية. والشيء الرائع في أن تتحلّى بالشجاعة كي تتخلص من هؤلاء الذين لا ترغبهم، أن ذلك يخلق لك المساحة التي تجعلك تجتذب علاقات جديدة رائعة وحيوية؛ استنادًا إلى أنك قد اتخذت قرارات جديدة بخصوص ما تريده وما لا تريده في حياتك. وفي نهاية الأمر، سوف تجد أن الأشخاص ذوي الأطوار الغريبة ومستهلكي الطاقة والشخصيات السلبية، يختفون من حياتك إلى الأبد؛ لأن مجال الطاقة الخاص بك لا يتوافق مع مجال الطاقة الخاص بهم؛ فهم يعرفون أن فرصتهم في الحصول على إشباع مجاني لطاقتهم على حسابك معدومة؛ لذا فلن يحاولوا.

الخروج من العلاقات:

قد تدرك في بعض الأحيان أن الأمر لا يقتصر على أن إحدى معارفك قد أصبح من بين الكراكيب الموجودة في حياتك، لكنه الشخص الذي كنت تعتقد أنه أهم شخص في حياتك. ويحدث هذا لأن انقسامًا ما قد حدث بينكما وتحول كل منكما إلى اتجاه مختلف في الحياة، أو لعدم توافر التوافق بينكما منذ البداية. والحقيقة أن كلاً منكما قد أصبح من الكراكيب الموجودة في حياة الآخر، على الرغم من أنه أحيانًا لا يدرك هذه الحقيقة سوى أحدكما.

ولديك الآن خياران: الأول ألا تفعل شيئًا وتنتظر حتى تنتهي العلاقة وتتحطم من تلقاء نفسها دون تدخل منك. والخيار الثاني أن تتوافر لديك الشجاعة الكافية كي تبدأ بالتصرف حيالها؛ إما بأن تعيدها إلى ما كانت عليه في السابق، أو أن تحاول الانسحاب منها وتترك الأمر برمته. والحق أن الفرص متاحة جدا لكي يجد كل منكما طريقة أو حلاً لاستمرار العلاقة بينكما؛ إذا كان كل طرف يحمل مشاعر الحب والاحترام للطرف الآخر، حتى لو أدى ذلك إلى أن تأخذ علاقتكما شكلاً أو إطارًا جديدًا. عليك أن تعطي ذلك كل الفرص الممكنة كي تنجح في إعادة العلاقة، ولكن إذا حان الوقت لخروجك من هذه العلاقة فسوف تشعر بهذا في أعمـــاق قلبك، ولن يكون هناك بديل للانسحاب آنذاك.

والواقع أنه في كثير من الحالات يكون الحل الأمثل الانفصال، ويصبح استمرارك في تأجيل اتخاذ هذا القرار وتنفيذه، يمثل ضررًا لك وللطرف الآخر في هذه العلاقة، خصوصًا إذا كان هدفك تفادي الشعور بالعذاب أو الحزن. وربما يبدو الأمر مرعبًا، لكنه الشيء الصحيح الذي يجب أن تفعله، وستكتشف إلى جانب شعورك بالخوف من الإقدام على ذلك، أنه يتولد بداخلك شعور آخر بالإثارة تجاه الفرص الجديدة، التي على وشك أن تفتح لها حياتك أبوابها.

التخلي عن الدروع الشعورية:

إذا كان منزلك يمتلئ بالكراكيب فربما تشعرين بالحاجة إلى ارتداء كمية كبيرة من المجوهرات والحُلي، لدرجة أنك إذا خرجت من دونها شعرت وكأنك لم ترتدي ملابسك كاملة. ويعتبر ارتداء الحلي بهذه الطريقة مثل الكراكيب المنزلية؛ فهي شكل من أشكال الدروع الشعورية. وعندما تنتهين من التخلص من الكراكيب الموجودة في منزلك، ستميلين إلى خفض حجم الحلي التي ترتدينها؛ لأنك ستشعرين حينئذ بثقة أكثر في ذاتك، وسترغبين في الإشراق بطبيعتك كما هي.

٢٢ـ التخلص من كراكيب الروح

في الواقع، يهدف هذا الكتاب إلى الوصول إلى هذه النقطة؛ فهو يقدم لنا الطريقة التي نتخلص بها من كل الكراكيب التي تجعل رؤيتنا للأمور غير واضحة، أو تصيبنا بالحيرة، أو تقودنا إلى الطريق الخطأ، وتعوق تقدمنا في الحياة.

الوقت الخاص:

إننا محظوظون لأننا نعيش في الوقت الذي يعتبره أغلب معلمي الأرواح أهم وقت لتقييم الإنسان في تاريخ كوكبنا؛ فكان من المعتاد أن تقتصر المعرفة العظيمة للعالم على عدد محدود جدًا من الأشخاص. ولكن هل تدرك أنك اليوم تستطيع أن تحضر ورشة عمل ليوم أو يومين تتعلم فيها أساسيات ما حدث في العالم في القرون الماضية؛ الأمر الذي كان سيقتضي من أي دارس أن يكرس لذلك أعوامًا طويلة. بالطبع لن يحصل المرء على معلومات عميقة من مثل تلك الورش، ولكن الأبواب مفتوحة الآن، وهناك مقدار كبير من المعلومات والمهارات المتاحة للجميع.

ولذلك فإن الاحتفاظ بالأشياء التي تبقينا مغروسين في الماضي، قد يسفر عن نتيجة عكسية تمامًا؛ فعندما تفكر في عدد المرات التي تحتاج فيها إلى إعادة تشكيل حتى تكون في الحاضر، يعني هذا أن روحك الخالدة متلهفة، ولا شك، إلى الوقت الحاضر، ومستعدة وقادرة على التعامل مع ما يحدث الآن.

العودة إلى ذاتك:

في مدينة بالي، لديهم طقوس خاصة يطلقون عليها اسم "المناداة"؛ فهم يعتقدون أن الأشخاص خلال حياتهم يفقدون أجزاء من أنفسهم وينقسمون، وإذا حدث ذلك بكثرة، أو بشكل مفاجئ، أو نتيجة حدث صادم، أو بسرعة، فإن ذلك يمكن أن يضعف أرواح الأشخاص لدرجة تهديد حياتهم. فعلى سبيل المثال، إذا حدث وأصيب أحد الأشخاص في حادث بالطريق، فإن جزءًا حيويًا جدًا في عملية علاج هذا الشخص الذي أصيب في الحادث، يتمثل في ضرورة العودة إلى مكان الحادث مع كاهن هندوسي لإجراء الطقوس الخاصة باسترجاع الجزء الروحي الذي فقده الشخص هناك (وإذا كان المصاب مريضًا جدًا، ولا يستطيع الذهاب بنفسه، فيذهب نيابةً عنه أحد أفراد عائلته أو أحد أصدقائه).

وعندما تتخلص من الكراكيب الموجودة لديك، فإن عملية مماثلة من الاسترجاع تحدث لك؛ فحين تطلق سراح الأشياء التي لم تعد تحبها ولا تستخدمها، فإنك بذلك تسترد أجزاء روحك التي كانت مرتبطة بتلك الأشياء، وكانت مرتبطة أيضًا بالاحتياجات الشعورية والذكريات المرتبطة بها، كما أنك بهذا تُعِد نفسك بقوة للوقت الحالي، وتصبح طاقتك مركزة بدلاً من أن تكون مشتتة في آلاف الاتجاهات العقيمة المختلفة. وبذلك ستشعر أن روحك مكتملة، وتشعر بالهدوء والسلام الداخلي؛ فهل تتصور أن كل هذا يأتي من التخلص من الكراكيب؟ إنه أمر مذهل، أليس كذلك؟

الحياة دون كراكيب

يتمثل الهدف الأسمى للتخلص من الكراكيب في المساعدة على إزالة العقبات، التي تمنعنا من التواصل مع روحنا العليا التي تستمد وجودها من

حيث كانت النشأة، وحيثما سنعود. ومن السهل أن نتيه هنا، وأن ننغمس في الماديات حتى نعتقد أنها كل الأشياء، بينما أننا – في الواقع – نوجد لفترة فاصلة قصيرة خلال الرحلة التي تقوم بها أرواحنا.

يساعد التخلص من الكراكيب بكل أشكالها على استعادة الوضوح والبساطة؛ فعندما تستبقي حولك فقط الأشياء التي تحتاج إليها بالفعل في رحلتك الشخصية في هذا العالم، بدلاً من أن تتحمل أعباء الأشياء الأخرى التي تعوق طريقك وتسحبك إلى الوراء، سيكون من السهل بالنسبة إليك التواصل مع طريقك الروحاني. وعندما يتوافر في حياتك الشعور بالهدوء والسلام، لن تشعر أبدًا بالحاجة إلى الاحتفاظ بالكراكيب من جديد.

مراجع وقراءات مُقترحة

كتب أخرى لمؤلفة الكتاب:

- Creating Sacred Space with Feng Shui (Piatkus, London, 1996 and Broadway Books, New York, 1997). www.spaceclearing.com
- Clear Your Clutter with Feng Shui audio book, narrated by Karen Kingston, available at www.audible.com.

تنقية القولون والعناية بالصحة:

- Anderson, Richard, ND, NMD, Cleanse and Purify Thyself (Christobe Publishing, 2007).
- Dufty, William, Sugar Blues (Grand Central Publishing,1986).
- Gray, Robert, The Colon Health Handbook: New Health Through Colon Rejuvenation (Emerald Publishing, 1990).
- Jensen, Bernard, Dr, Dr Jensen's Guide to Better Bowel Care: A Complete Program for Tissue Cleansing through Bowel Management (Avery Publishing Group, 1998).
- Singer, Sydney Ross and Grismaijer, Soma, Dressed to Kill: The Link Between Breast Cancer and Bras (Avery Publishing Group, 1998).

العلاج والميتافيزيقا:

- Diamond, John, MD, Life Energy: Using The Meridians To Unlock The Hidden Power of Your Emotions (Paragon House, 1990).
- Hay, Louise, Heal Your Body (Hay House, 1984).

اضطرابات الاستحواذ الضاغطة:

- Dumont, Raeann, The Sky is Falling: Understanding and Coping with Phobias, Panic, and Obsessive-Compulsive Disorders Chapter 12: Mr More, The Man Who Couldn't Throw Anything Away (WW Norton & Company, 1997).

الفلسفة:

- Bloom, Howard, The Lucifer Principle (The Atlantic Monthly Press, 1995) Hoff, Benjamin, The Tao of Pooh (Penguin, 1983).

ترتيب وتأجيل الأشياء:

- Tracy, Brian, Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time (Berrett-Koehler Publishers, 2007). Also available as an e-book at www. briantracy.com.

المعرفة الروحية:

- Sagan, Dr Samuel, Awakening The Third Eye (Clairvision School, 1997) Available as a free download at www.clairvision.org.
- Sagan, Dr Samuel, Knowledge Track: Death, the Great Journey (Clairvision School, 2001). Can be purchased online at www.clairvision.org.

مقتطفات:

- Adams, Douglas, The Hitchhiker's Guide to the Galaxy (Del Ray, 1995).
- Adler, Bill, The Uncommon Wisdom of Oprah Winfrey: A Portrait In Her Own Words (Aurum Press, 1997).
- Godin, Seth, Don't Shave That Yak! (Seth Godin's Blog, 5 March 2005).

http://sethgodin.typepad.com/seths_blog/2005/03/dont_shave_that.html

المؤلفة في سطور:

كارين كينجستون

اشتهرت "كارين كينجستون" بأنها الخبيرة العالمية الرائدة في مجال خلق المساحات الرحبة باستخدام فن الفينج شوي، الذي يعتمد أساسًا على اكتشاف الطاقات الموجودة في الأماكن. وتعتمد في كتبها على ورش العمل والمحاضرات التي تلقيها حول هذا الموضوع.

في البداية، أصدرت "كارين كينجستون" كتابها الأول عام ١٩٩٨ تحت عنوان "خلق المساحات الرحبة باستخدام طريقة الفينج شوي"، الذي أصبح على الفور من الكتب العالمية الأكثر مبيعًا، وتم ترجمته إلى كل لغات العالم الرئيسية. كما يُعد هذا الكتاب من الأدبيات الكلاسيكية التي ألهمت إصدار عشرات من الكتب الأخرى المماثلة، وعشرات الآلاف من المقالات والمواقع الإلكترونية والبرامج الإذاعية والتلفزيونية في كثير من الدول المختلفة، والتي تدور كلها حول قضية التخلص من الكراكيب.

وُلدت "كارين كينجستون" في إنجلترا، ولكنها انتقلت للعيش في مدينة "بالي" منذ عام ١٩٩٠، وتسافر "كينجستون" على الصعيد الدولي لإقامة ورش عمل وإلقاء محاضرات وتقديم استشارات خاصة حول خلق المساحات الرحبة والتخلص من الكراكيب وفن الفينج شوي.

أقامت "كارين كينجستون" فندقًا ومركزًا للمؤتمرات في مدينة "بالي"، حيث يتوافق التصميم بالكامل مع مبادئ الفينج شوي المتعارف عليها عالميًا، وفي مدينة "بالي" أيضًا، وتقوم "كارين" بإدارة الفندق والمركز مع زوجها "ريتشارد" المولود في استراليا، والذي يُعد أيضًا واحدًا من الممارسين والمعلمين لخلق المساحات الرحبة والتخلص من الكراكيب.

المترجمة في سطور:

مروة هاشم

حاصلة على ليسانس الآداب قسم اللغة الإنجليزية وآدابها من جامعة القاهرة، وقامت بإجراء دراسات في الترجمة التحريرية بالجامعة الأمريكية بالقاهرة، وحصلت على شهادة احتراف في ترجمة المواد التلفزيونية (الأفلام - المسلسلات - البرامج) - الجامعة الأمريكية بالقاهرة.

من أعمالها:

كتب مُترجمة:

- كتاب "عبودية الكراكيب" عن دار نشر شرقيات في العام ٢٠٠٤.
- كتاب "فن الحياة" عن دار نشر شرقيات في العام ٢٠٠٥.
- كتاب "تقنيات الأداء المسرحي.. بناء الشخصية" عن دار نشر شرقيات في العام ٢٠٠٦.
- كتاب "كيف تصبح ممثلاً موهوبًا؟ حول أسلوب التمثيل" عن دار نشر شرقيات في العام ٢٠٠٧.
- المجموعة القصصية "ترجمان الأوجاع" عن مشروع كلمة للترجمة، هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة عام ٢٠٠٩.
- كتاب "الحلقة المفقودة"، عن مشروع كلمة للترجمة، هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة عام ٢٠١١.

- كتاب "التطريز في الهند وباكستان" مشروع كلمة للترجمة، هيئة أبو ظبي للسياحة والثقافة، عام ٢٠١٢.
- كتاب "ظلال الاستهلاك"، مشروع كلمة للترجمة هيئة أبو ظبى للسياحة والثقافة، ٢٠١٢.

نشرت مقالات وحوارات صحفية في مجلة "نصف الدنيا" الصادرة عن مؤسسة الأهرام، وموضوعات مُترجمة للأطفال في مجلة "علاء الدين" الصادرة عن المؤسسة ذاتها، وكذلك عددًا من الموضوعات الصحفية في إصدارات دار الصدى الإماراتية، إضافة إلى عدد من الترجمات العلمية في مجلتي "الطفولة والتنمية" و"خطوة" الصادرتين عن المجلس العربي للطفولة والتنمية.

البريد الإلكتروني:

Marwahashem2010@gmail.com

التصحيح اللغوي: نهـــاد فهمـــي

الإشــــراف الفني: حســـن كــــامل